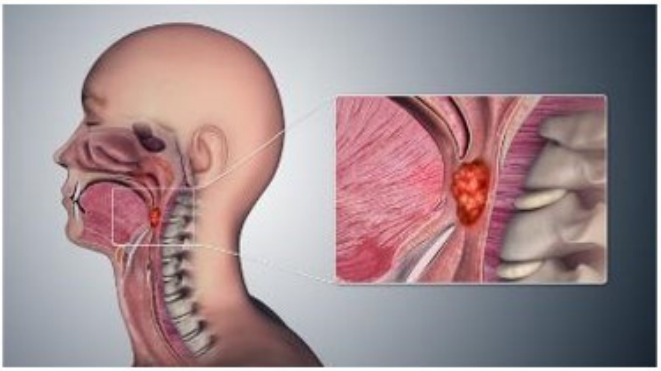
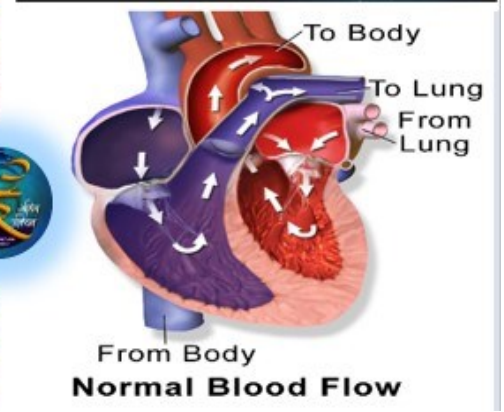
डॉ. सरोज सहस्रबुद्धे



आरोग्याच्या विविधा



सादर करत आहे

आरोग्याच्या विविधा

डॉ सरोज सहस्रबुद्धे

आरोग्याच्या विविधा

लेखिका – डॉ. सरोज सहस्रबुद्धे
14 The Coppice, Blackburn, BB2 7BQ, UK

Email id – drsaroj777@gmail.com
WhattsApp - +44-7952592212

निर्मिती सहाय्य- श्रीमती सुनीता शर्मा
या पुस्तकातील चित्रे प्रताधिकारमुक्त आहेत.

या पुस्तकातील लेखनाचे सर्व हक्क लेखिकेकडे सुरक्षित असून पुस्तकाचे किंवा त्यातील अंशाचे पुनर्मुद्रण वा नाट्य, चित्रपट किंवा इतर रुपांतर करण्यासाठी लेखिकेची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे. तसे न केल्यास कायदेशीर कारवाई होऊ (दंड व तुरुंगवास)शकते.

This declaration is as per the Copyright Act 1957. Copyright protection in India is available for any literary, dramatic, musical, sound recording and artistic work. The Copyright Act 1957 provides for registration of such works. Although an author's copyright in a work is recognised even without registration. Infringement of copyright entitles the owner to remedies of injunction, damages and accounts.

आरोग्याच्या विविधा

प्रकाशक – ई साहित्य प्रतिष्ठान

www.esahity.com

esahity@gmail.com

9987737237 (Whatsapp for free ebooks)

प्रकाशन : १६ मे २०२३

©esahity Pratishthan®2023

या पुस्तकात सुचविलेल्या सर्वच आरोग्यविषयक माहितीशी ई साहित्य प्रतिष्ठान सहमत असेलच असे नाही.

- विनामूल्य वितरणासाठी उपलब्ध.
- आपले वाचून झाल्यावर आपण हे फॉरवर्ड करू शकता.
- हे ई पुस्तक वेबसाईटवर ठेवण्यापूर्वी किंवा वाचनाव्यतिरिक्त कोणताही वापर करण्यापूर्वी ई-साहित्य प्रतिष्ठानची लेखी परवानगी घेणे आवश्यक आहे.

आरोग्याच्या विविधा

डॉ सरोज सहस्रबुद्धे

परिचय

डॉ सरोज सहस्रबुद्धे

- जन्मगाव, माहेर आणि शालेय शिक्षण - धुळे
- संगीताची बालपणापासून आवड - शालेय जीवनात गांधर्व महाविद्यालयाच्या उपांत्यविशारद पर्यन्त चार परीक्षा (प्रथम श्रेणीत उत्तीर्ण)
- शिक्षण - BSc (प्रताप कॉलेज, अमळनेर. प्रथम आल्याबद्दल कॉलेजचे पारितोषिक)
  - MSc व PhD च्या पदव्या - व्हिक्टोरिया युनिवर्सिटी, मँचेस्टर, इंग्लंड (जीवशास्त्र विषयात पाच वर्षे संशोधन करून)
- अनुभव - सात वर्षे मँचेस्टरच्या क्रिस्ती कॅन्सर हॉस्पिटलमधे संशोधन क्षेत्रात कार्य
- इंग्लंडमधील १७ वर्षांचे (१९६४-१९८०) वास्तव्यात अनेक गायक व इतर कलाकारांचे कार्यक्रम आयोजित करण्यात माझे यजमान व माझा प्रमुख सहभाग असे.
- भावसंगीत, शास्त्रीयसंगीत, हार्मोनियम, कीबोर्ड, व्हायलिन व सतार ह्यांचेमधे अल्पसे प्राविण्य.
- १९८० ते २०१० पुण्यात स्थायिक. त्या काळात कॅन्सर शिक्षणाच्या प्रचाराचे कार्य - सुमारे शंभर लेख व लेखमाला विविध मराठी दैनिके व मासिकांमधून प्रसिद्ध. तसेच कॅन्सर आणि आरोग्य या विषयांवरची अकरा पुस्तके मराठीमधून प्रकाशित.
- आरोग्याव्यतिरिक्त, संगीत, चित्रकला, काव्य, नृत्य, प्रवासवर्णने इत्यादी विषयांवर ललित लेखन (पुणे व इंग्लंड)
- संगीताची आत्यंतिक आवड. उत्कृष्ट संगीत ऐकणे आणि त्यांचा संग्रह जोपासणे हा वर्षानुवर्षांचा छंद
- होमिओपॅथी, मॅग्नेटोथेरपी, योगासने, फोटोग्राफी, ज्योतिष, आध्यात्म, वाचन, संगणक इत्यादींची आवड
- २०१० पासून इंग्लंडमधे पुन्हा वास्तव्य
- Email id - drsaroj777@gmail.com

मनोगत

ई-साहित्य प्रतिष्ठानतर्फे प्रकाशित होणाऱ्या आरोग्य-पुस्तक मालेमधलं माझं हे तिसरं पुस्तक. पहिली दोन पुस्तकं **(परिचय कॅन्सरचा** आणि **निरामय जीवन)** मी आणि माझा मुलगा डॉक्टर नील सहस्रबुद्धे यांनी एकत्ररीत्या लिहिली होती. त्या दोन्ही पुस्तकांना वाचकांकडून उत्तम प्रतिसाद मिळाला. त्या पुस्तकांबद्दल अभिप्राय कळवणाऱ्या समस्त वाचकांचे आम्ही मनापासून आभारी आहोत.

त्या आपुलकीच्या प्रतिसादामधून प्रेरणा घेऊनच मी हे तिसरं पुस्तक **"आरोग्याच्या विविधा"** वाचंकासमोर सादर करीत आहे. प्रस्तुत पुस्तकाची आखणी तीन विभागात केली असून, त्यात एकूण आठ लेखांचा समावेश आहे. प्रत्येक विभागाच्या आधी, त्या विभागाशी संबंधित अशी पार्श्वभूमी लिहिलेली असल्यानं, वेगळी प्रस्तावना दिलेली नाही. पुस्तकात समाविष्ट केलेले काही लेख पूर्वी प्रसिद्ध झालेले आहेत. पण त्यांचे विषय, कल्पना आणि मांडणी खूपच वेगवेगळी असल्यामुळे, सर्व लेखांच्या एकत्रीकरणाला "आरोग्याच्या विविधा" असं संबोधन लावलं आहे.

या पुस्तकाच्या निर्मितीसाठी ज्या तीन व्यक्तींचं सहकार्य मला लाभलं, त्यात प्रामुख्यानं :

- माझा मुलगा डॉक्टर नील सहस्रबुद्धे,
- ई-साहित्य प्रतिष्ठानमुळे बनलेले आमचे स्नेही, हितचिंतक, मार्गदर्शक श्री सुनीळ सामंतजी (आणि त्यांचे समस्त सहकारी).
- पुस्तकाच्या टंकलेखनाच्या सहाय्यक, आत्मन अकॅडमीच्या श्रीमती सुनीता शर्मा.

तिघांचेही मनापासून खूप खूप आभार. त्या सर्वांच्या मदतीशिवाय हा पुस्तक-प्रपंच मी पूर्णच करू शकले नसते.

पुस्तकामधील विविध विषयांवरच्या लेखांचं एकत्रीकरण करून सादर करताना मला मनापासून समाधान तर वाटतं आहेच, पण वाचकांच्या पसंतीला ते उतरतील की नाही अशी थोडीशी धाकधूकही मनात आहेच!

तेंव्हा निर्णय तुम्हा वाचकांच्याच हाती सोपवते. पुस्तक आवडलं तर मात्र कळवायला विसरू नका.

अर्पणपत्रिका

वासुदेव गोपाळ गोगटे (BE Civil, पुणे) आणि
राधाबाई गोगटे (अंताक्षरी पुस्तकाच्या लेखिका).
(दोघांनाही ९६ वर्षांचं निरोगी दीर्घायुष्य लाभलं)

“समाजप्रबोधन किंवा रुग्णसेवा हीच मानवसेवा”
आणि
“मानवसेवा हीच खरी ईश्वरोपासना”

या शिकवणीचं बीज ज्यांनी बालपणापासून माझ्या मनात रुजवलं, त्या माझ्या परमपुज्य आईवडिलांच्या पवित्र स्मृतीला अत्यादरपूर्वक सादर.

अनुक्रमणिका

विभाग 1	
1	**रक्ताचा थोडक्यात परिचय:** **रक्त-रक्तगट-रक्तदान**
2	**कोलेस्टेरॉल- अर्थात "हृदय समस्यांचं मर्मस्थान"**
3	**रक्तदाब आणि हृदयाचे विकार**
विभाग 2	
4	**आपले आजार आणि आपलेच उपचार**
5	**आपलं आरोग्य ग्रहांच्या हाती ?**
विभाग 3	
6	**कॅन्सरची काव्यकथा**
7	**कॅन्सरसमस्या-एक वास्तववादी दृष्टीक्षेप**
8	**Final Blessings**

विभाग 1

पार्श्वभूमी: लेखांक 1,2,3

पुण्याच्या दीनदयाळ हॉस्पिटल आणि कॅन्सर रिसर्च सेंटरच्या वतीनं,"**दीनदयाळ वार्ता"** नावाचं एक त्रैमासिक प्रसिध्द केलं जात असे. त्या मुखपत्राची सहसंपादिका म्हणून मी काही वर्षे काम केलं. त्यात वेळोवेळी कॅन्सर आणि आरोग्यवरचे माझे लेखही प्रसिध्द होत असत. त्या लेखांपैकीच दोन लेखांचा येथे समावेश केला आहे.

1. रक्ताचा थोडक्यात परिचय: रक्त-रक्तगट-रक्तदान
2. कोलेस्टेरॉल- अर्थात "हृदय समस्यांचं मर्मस्थान"

या त्रैमासिकाव्यतिरिक्त दरवर्षी, आरोग्याच्या एका विषयाला वाहिलेली स्मरणिकाही आम्ही तयार करीत होतो. १९९३ साली आम्ही हृदयरोग-स्मरणिका प्रकाशित केली. त्या स्मरणिकेची "कार्यकारी संपादक" म्हणूनही मी काम केलं होतं. हृदयरोगाच्या स्मरणिकेचं आमचं ब्रीदवाक्य होतं: **"देही आरोग्य नांदते-भाग्य नाही यापरते"**

त्या स्मरणिकेतच रक्तदाब आणि हृदयविकारांवर माझा लेखही समाविष्ट होता. तो लेख सर्व वाचकांच्या बराच पसंतीला उतरल्यामुळे, इतर ठिकाणच्या हृदयरोग-स्मरणिका आणि आरोग्यपुरवणी यांच्यामधेही त्या लेखाला आवर्जून स्थान मिळालं. तोच प्रस्तुतचा लेख:

3. रक्तदाब आणि हृदयाचे विकार

लेखांक 1

रक्ताचा थोडक्यात परिचय: रक्त-रक्तगट-रक्तदान

रक्त:

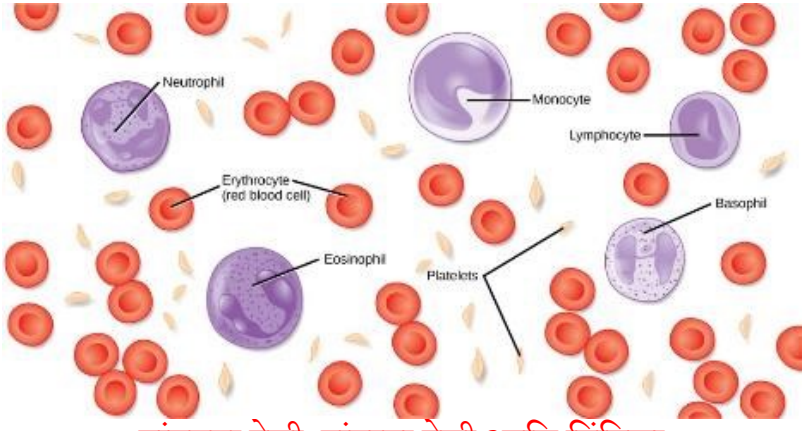
रक्त म्हणजे शरीरभर संचार करणारी संजीवनीच! रक्त हे पाण्यापेक्ष्या थोडंसं जड, काहीसं घट्ट, चवीनं खारट आणि अल्कली गुणधर्माचं असतं. एकावेळी साधारण पाच ते सहा लिटर रक्त आपल्या शरीरात फिरत असतं, आणि शरीराच्या एकूण वजनाच्या केवळ पाच ते दहा टक्के वजनच रक्ताचं असतं. रक्त हा द्राव शरीराच्या कानाकोपऱ्यांमध्ये खेळवला जातो, आणि त्याद्वारे आवश्यक अनावश्यक द्रव्यांची देवाण-घेवाण होऊन शरीरस्वास्थ्य राखलं जातं.

त्यामुळे रक्त म्हणजे शरीराचं दळण-वळणाचं प्रमुख साधनच. जरूर ते पोहोचवायचं आणि अनावश्यक ते गोळा करायचं. रक्तामधूनच "हॉर्मोन्स" हे अतिमहत्वाचे दूतही इकडून तिकडे वाहून नेले जातात. बाहेरून शरीरावर होणारे जिवाणू-विषाणूंचे किंवा इतर उपद्रवी सूक्ष्मजंतूंचे हल्ले परतवण्याचं, त्यांच्याशी लढा देण्याचं कामही रक्तामार्फतच केलं जातं. शरीराच्या इतर पेशी, त्यांना हव्या त्या गोष्टी रक्तामधून काढून घेतात आणि नको ते पदार्थ रक्तात परत टाकून देतात (गावामधून वहात जाण्याऱ्या पाटाच्या पाण्यासारखं! पण रक्तप्रवाह मात्र बंद नलिकांमधून वहात असतो). रक्तामधे पचन झालेलं अन्न, हॉर्मोन्स वगैरे टाकली जातात, प्राणवायू विरघळतो, अनावश्यक द्रव्ये मूत्रपिंडाकडे वाहून नेली जातात आणि अशुद्ध कार्बन डाय-ऑक्साईड, उर्फ कर्बवायू शुद्धीकरणासाठी फुफ्फुसांकडे पोहोचवला जातो.

रक्त हा वास्तवात पेशीजालांचाच (tissues) एक प्रकार आहे. त्यामुळे, इतर पेशींप्रमाणेच रक्तपेशींच्या आंतही द्रव भरलेला असतोच, पण शिवाय रक्तपेशी द्रवामध्ये तरंगतही असतात. या द्रव घटकालाच **प्लाझमा** म्हटलं जातं आणि त्याचं प्रमाण साधारण ५५ टक्के इतकं असतं. प्लाझमा या द्रवावरच **रक्तपेशी** आणि **इतर रक्तघटकही** तरंगत असतात. रक्तामधल्या इतर उरलेल्या घटकांचं प्रमाण, साधारण ४५ टक्के इतकं असतं.

प्लाझमामुळेच केवळ, रक्तपेशी आणि रक्तगोलकांचं वहन सुलभ होतं. बाकीची सगळी घटकद्रव्येही या द्रवामार्फतच वाहून नेली जातात. प्लाझमा हा प्रामुख्यानं प्रथिनं आणि इतर असंख्य विरघळणाऱ्या द्रव्यांनी बनलेला असतो. प्रथीनांमध्ये **अल्बुमिन** (रक्तद्रवावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी), **ग्लोब्युलीन** (इन्फेक्शनपासून शरीराचा बचाव करण्यासाठी) आणि **फायब्रिनोजिन** (रक्त गोठण्याच्या क्रियेला हातभार लावण्यासाठी) ही तीन प्रमुख प्रथिनं असतात. त्याशिवाय ॲमिनो ॲसिडस, ग्लुकोज, मेद, क्षार, जीवनसत्वे आणि हॉर्मोन्स-सारखी अत्यंत उपयुक्त द्रव्ये प्लाझमामधे असतात. तसंच यूरिया, युरिक ॲसिड आणि क्रियाटिनिन-सारखी टाकाऊ द्रव्येही विरघळलेली असतात. रक्त जराही वेळ शरीराबाहेर राहिलं, तरी ते गोठतं आणि त्यानंतर जो द्राव शिल्लक राहतो, त्यालाच **सीरम** असं म्हटलं जातं. रोगनिदान करण्याच्या दृष्टीनं, सीरम हा अतिशय महत्वाचा द्राव ठरतो. कारण रक्ताच्या बहुसंख्य चांचण्या, सीरमवरच केल्या जातात.

रक्तपेशी या तीन प्रमुख प्रकारांमध्ये आढळतात (**तांबड्या पेशी, पांढऱ्या पेशी** आणि **बिंबिका**). सगळ्या रक्तपेशींचं उत्पादन अस्थिमज्जेत तर होतंच, पण त्याशिवाय काहींचं लिम्फग्रंथी, प्लीहा आणि यकृतामध्येही. रोज जेवढ्या रक्तपेशींची आवश्यकता असते, तेवढ्याच पेशी तयार होऊन रक्तप्रवाहात सोडल्या जातात आणि झिजलेल्या, कामी आलेल्या पेशी नष्ट केल्या जातात.



तांबड्या पेशी, पांढऱ्या पेशी आणि बिंबिका

1. तांबड्या पेशी (red blood cells)

या पेशींचा आकार फुगीर गोलासारखा म्हणजे दोन बशा एकमेकींवर झाकून ठेवल्यासारखा असतो. आणि पूर्ण वाढ झालेल्या लाल पेशींमध्ये केंद्रबिंदू नसतो, पण प्रमुख्यानं हिमोग्लोबिन हे प्रथिन असतं. प्राणवायूशी संयोग झाला की तांबड्या पेशींमधल्या हिमोग्लोबिनचं ऑक्सीहिमोग्लोबिनमध्ये रूपांतर होऊन, रक्ताला त्यामुळे लाल रंग येतो. तांबड्या पेशींचं रक्तामधलं प्रमाण, एका घन मि.मि. मध्ये साधारण पन्नास लाख इतकं असतं.

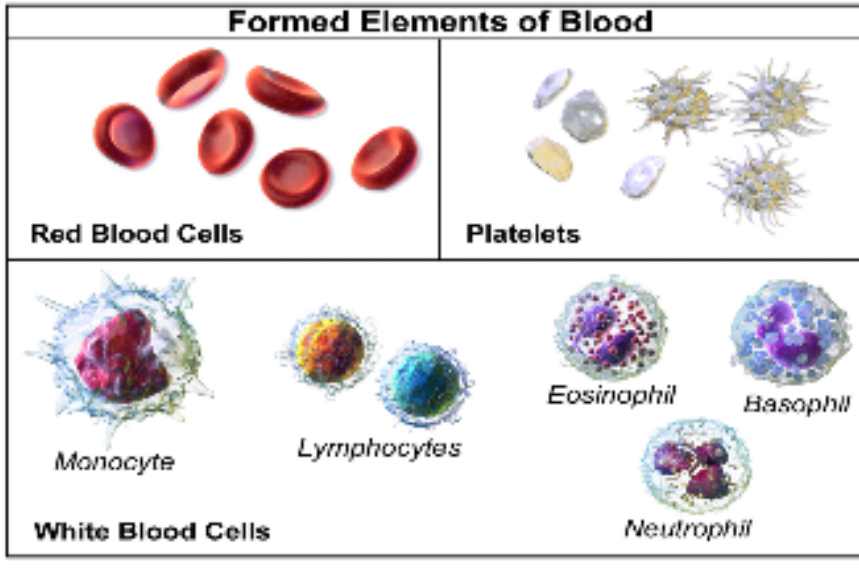
2. पांढऱ्या पेशी (white blood cells किंवा **leukocytes)**

यांचे पाच उपगट पडतात **(न्यूट्रोफिल्स, इयोसिनोफिल्स, बेसोफिल्स, लिम्फोसाईट्स** आणि **मोनोसाइट्स).** सगळ्या प्रकारच्या सूक्ष्म जंतूंपासून शरीराचं संरक्षण करणं हे त्यांचं प्रमुख कार्य असतं. लाल पेशींपेक्षा या दुप्पट मोठ्या पण आकारानं वेड्यावाकड्या असतात. त्यांच्यात केंद्रबिंदू असतो

आणि प्रमाण मात्र लाल पेशींपेक्षा खूप कमी म्हणजे साधारण ५००:१ असं पडतं (एका घन मि.मि. मध्ये सुमारे पाच ते दहा हजार). लाल पेशींचं आयुष्य साधारण चार महीने, तर पांढऱ्या पेशींचं फक्त आठ पंधरा दिवसच असतं. त्यामुळे त्यांच्या आयुष्यात भराभर उलाढाली आणि उलथा-पालथी होत असतात. जिवाणू, विषाणू आणि इतर सूक्ष्म जीवांपासून शरीराचं संरक्षण करणं हे या समस्त पांढऱ्या पेशींचं प्रमुख कार्य. त्यामुळे बाहेरच्या हल्ल्याचे वेळी त्यांच्या फौजा एकदम वाढतात. सूक्ष्म जीवांना प्रत्यक्ष वेढा देऊन त्यांचा नाश केला जातो आणि मग धारातीर्थी पडलेल्या पांढऱ्या पेशींची जागा, लगेच नव्या दमाच्या श्वेतपेशींनी घेतली जाते.

3. बिंबिका (Platelets)

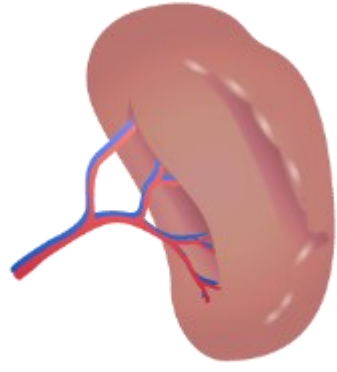
जखमेमधून होणाऱ्या रक्तस्त्रावाला नियंत्रित करण्यासाठी यांची अत्यंत जरूरी असते. बिंबिका या, लाल पेशींपेक्षा अतिशय लहान असतात आणि त्यांचं प्रमाण साधारण एका घन मि.मि. मध्ये दीड ते साडेचार लाख इतकं असतं. एखाद्या रक्तवाहिनीला इजा झाली, छिद्र पडलं आणि त्यामधून रक्त शरीराबाहेर जायला लागलं, तर शरीराची गंभीर नुकसानी होऊ शकते. अशा वेळी या प्लेटलेट्स मोठ्या संख्येनं त्या छिद्राभोवती जमा होतात आणि रक्त गोठण्याच्या क्रियेला मदत करतात. त्यामुळे वाहून जाण्याऱ्या रक्ताचा ओघ तर थांबतोच, पण रक्तवाहिनीचं छिद्रही सांधलं जातं. अशारीतीनं, अपघाती रक्तस्त्रावांपासून शरीराचं संरक्षण करण्यासाठी बिंबिकांची अत्यंतीक गरज भासते.



रक्तातील प्रमुख पेशी

बहुतेक सगळ्या रक्तपेशींचं उत्पादन हाडांच्या पोकळीमध्ये होतं. पण मोठेपणी मात्र हे काम हातापायांची लांब हाडं, छातीचं हाड आणि कमरेचं माकडहाड एवढ्यांपुरतच सीमित असतं. अस्थिमज्जेत नव्या दमाच्या नव्या नव्या रक्तपेशी अव्याहतपणे तयार होत असतात. पण काही आजारी पडतात, काही म्हाताऱ्या होतात, निकामी बनतात किंवा धारातीर्थी पडतात. अशा सगळ्या पेशींना कुठंतरी शोषून घेतलं जायला हवं. तरच नव्या पेशींना त्यांची जागा घेता येईल. तेंव्हा निकामी पेशींना नष्ट करण्यासाठी, आणि त्यानंतर जिरवून टाकण्यासाठी "प्लीहा" **(spleen)** या अवयवाची नियुक्ती केलेली असते. प्लीहा ही छातीच्या पडद्याच्या थोडीशी खाली डाव्या बाजूला असते आणि या अवयवात निकामी झालेल्या रक्त-पेशींची आणखी मोडतोड करून,

लोहासारखी उपयुक्त द्रव्ये वेगळी काढून, बाकी अनावश्यक घटक नष्ट करण्याची सोय असते (याच प्लीहेमध्ये काही पांढऱ्या पेशींचं उत्पादनही होतं).



प्लीहा (spleen)

रोज जितक्या रक्तगोलकांची आवश्यकता असते, तेवढ्याच पेशी रक्तप्रवाहात सोडल्या जातात. मात्र या रक्तपेशींचं प्रमाण कमीजास्त व्हायला लागलं किंवा त्यांचं समतोलत्व ढळायला लागलं, तर ती एखाद्या आजाराची किंवा गंभीर रोगाची नांदीच असू शकते.

आपल्या शरीरामधल्या सगळ्या चयापचयाच्या क्रिया, ऊर्जानिर्मिती आणि इतर असंख्य शारीरिक क्रिया सुरळीत चालण्यासाठी, तांबड्या रक्तपेशी योग्य प्रमाणात राखणं अत्यावश्यकच असतं. त्यांचं प्रमाण वाजवीपेक्षा कमी झालं, तर तोच "अनिमिया" (ज्यात हातपाय गळून जाऊन थकवा जाणवतो.)

हिमोग्लोबिनला प्राणवायूची सतत भूक असते. पण कधी कधी आपणच दारं खिडक्या बंद ठेवून, पुरेशी शुद्ध हवा नाकावाटे आंत जायला अडथळा निर्माण करतो आणि मग स्वत:च "गुदमरलो, जीव घाबरा झाला" म्हणून आरडाओरडीला सुरुवात करतो.

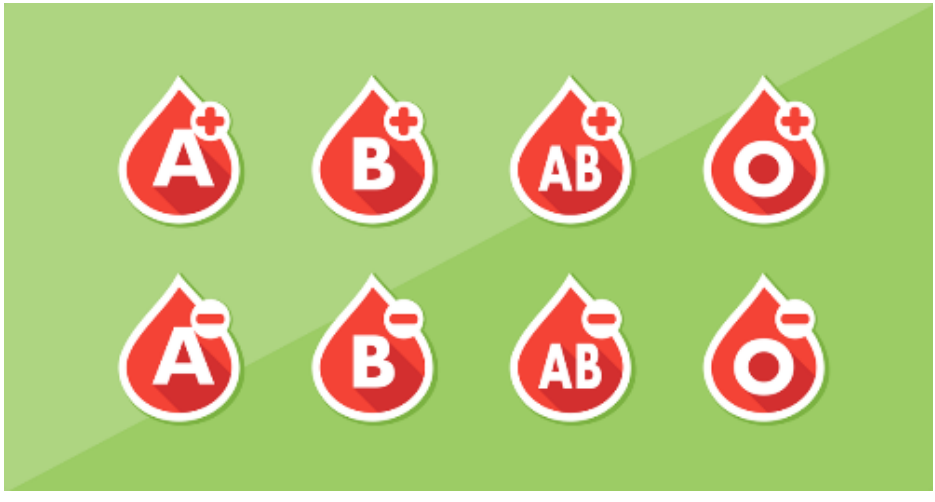
रक्तामधल्या विषारी द्रव्यांचा नाश, यकृतामध्ये केला जातो. कर्बवायू आणि पाण्याची वाफ उत्छवसावाटे शरीराबाहेर टाकली जाते. युरिया, युरिक ॲसिड इत्यादी द्रव्ये मूत्रमार्गावाटे उत्सर्जित होतात, तर इतर काही विषार, त्वचेमधून घामावाटे शरीराबाहेर पडतात. या सर्व क्रियांमुळेच केवळ, रक्त हे शुद्ध स्वच्छ आणि जंतुरहित राखलं जातं आणि आपोआपच शरीर निरोगी ठेवायला मदत होते. अशा या मौल्यवान रक्ताची, काही कारणानं तात्पुरती हानी झाली, तर मात्र बाहेरून शरीरात रक्त घालूनच ती भरून काढावी लागते. तरच रुग्णाचे प्राण वाचवता येतात.

रक्तगट:

जसं प्रत्येकाचं व्यक्तिमत्व, किंवा चेहरा वेगळा असतो, तसंच प्रत्येकाचं रक्तही काहीसं वेगळच असतं. सुमारे शंभर वर्षापासून जगामधल्या सगळ्या लोकांच्या रक्ताची चार प्रमुख गटांमध्ये विभागणी केली जाते. ते म्हणजे **अ, ब, अब** आणि **ओ** हे गट. वास्तवात यात दोनच महत्वाचे गट आहेत. ते म्हणजे अ आणि ब. अब हा गट त्या दोहोंच्या मिश्रणानं तयार होतो, तर ओ हा त्या दोहोंच्या अभावानं. ओ या गटाला सर्वसामान्य जागतिक गट मानला जातो, कारण या गटाचं रक्त कुणालाही दिलं तरी चालू शकतं. रक्तगट हे तांबड्या पेशींवरच्या प्रथींनांवरून ठरवण्याची प्रथा आहे.

रक्तदान करण्याच्या दृष्टींनं या चार प्रमुख गटांचं अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. त्याव्यतिरिक्त आणखी दोन रक्तगटही, महत्वाचे ठरतात. ते म्हणजे Rh

पॉझिटिव्ह आणि Rh निगेटिव्ह. त्यामुळे खालील चित्राप्रमाणे रक्तदानासाठी आठ प्रमुख रक्तगट मानले जातात. मात्र या लेखात आपण रक्तदानाच्या दृष्टीकोनामधून त्यांचा सविस्तर विचार करणार नसल्यामुळे, रक्तगटांच्याबद्दल एवढीच माहिती पुरेशी ठरावी.



आठ प्रमुख रक्तगट

रक्तावरच्या काही महत्वाच्या चाचण्यांवरून गुन्ह्यांची, किंवा विशिष्ट संदर्भासाठी मुलांच्या पालकत्वाची वगैरे माहितीही मिळवता येऊ शकते. विवाह जुळवताना देखील, मुलगा आणि मुलगी यांचे रक्तगट ज्ञात असल्यास, पुढे मुलाच्या जन्माच्या वेळी, त्याचा फायदा होऊ शकतो (विशेषतः Rh गटांचा).

रक्तदानाविषयी थोडेसे:

1. योग्य वेळी रक्त-संजीवनी उपलब्ध झाली, तर असंख्य रुग्णांचे प्राण त्यामुळे वाचू शकतात.

2. त्यासाठीच, ज्या लोकांना शक्य होईल त्या सर्वांनी वेळोवेळी रक्तदानाचं **(blood donation)** पुण्य जरूर करावं. ती महान अशी रुग्णसेवा आणि समाजसेवाच समजावी.

3. रक्त-पेढ्या **(blood banks)** या इतर कुठल्याही पैशाच्या बॅंकेइतक्याच मौल्यवान असतात, हे प्रत्येकानं जरूर ध्यानी असू द्यावं.

रक्तदान हे फार मोठं पुण्यकर्म आहे

लेखांक 2

कोलेस्टेरॉल- अर्थात "हृदय समस्यांचं मर्मस्थान"

वयाची पन्नाशी गांठली की आपणा सगळ्यानांच आरोग्याची आणि आजारपणाची काळजी, नव्हे थोडीफार धास्तीच वाटायला लागते. हृदय-विकारांना तर त्यात अग्रस्थानच द्यायला हवं. आजच्या अत्याधुनिक वैद्यकशास्त्रानं हृदयविकारांवरच्या उपचारांमध्ये कितीही क्रांती घडवून आणली असली, तरी त्यामुळे हृदयविकार टाळण्याचं महत्व मात्र, यत्किंचीतही कमी झालेलं नाही. त्यासाठीच, हृदयरोगाचा उद्भव होण्यासाठी आपल्या दैनंदीन जीवनामधल्या कोणकोणत्या गोष्टी प्रामुख्यानं कारणीभूत ठरतात, याची जर आपल्याला प्राथमिक माहिती मिळाली, तर आपणच डॉक्टरांना आणि उपचारतद्यांना योग्य ते सहकार्य अवश्य करू शकू.

हृदयविकारांचा आपल्या आहाराशी अत्यंत निकटचा आणि घनिष्ट संबंध असतो. त्यामुळे, आहारात समाविष्ट होणारे स्निग्ध पदार्थ, चरबीयुक्त पदार्थ आणि त्यांचं सकस आहारामधलं अवमूल्यन, यांच्याबद्दल अल्पशी माहीती करून घेतली, तर हृदयरोग अथवा हृदयाशी संबंधित इतर गोष्टी टाळायला किंवा त्यांच्यावर योग्य वेळीच नियंत्रण ठेवायला बरीच मदत होऊ शकेल. आपल्या भारतीय आहाराच्या दृष्टीकोनातूनच त्याबद्दल थोडासा विचार करू या: त्यात प्रामुख्यानं **कोलेस्टेरॉल**चा विचार तर प्रथम करायला हवा.

- **कोलेस्टेरॉल म्हणजे काय?**

आपल्या शरीरात कोलेस्टेरॉल या चरबीयुक्त स्निग्ध पदार्थाचं उत्पादन प्रामुख्यानं यकृतामध्ये केलं जातं. त्याव्यतिरिक्त बऱ्याच आहारघटकांमध्येही कमीजास्त प्रमाणावर कोलेस्टेरॉल असतं. त्यात मुख्यत: प्राण्यांची चरबी, खाद्यतेलं, तेलबिया, दूध आणि दुधापसूनचे इतर काही पदार्थ (उदाहरणार्थ साय, क्रीम लोणी, तूप, चीज वगैरे), अंड्यांचा पिवळा बलक आणि इतरही अनेक पदार्थ.

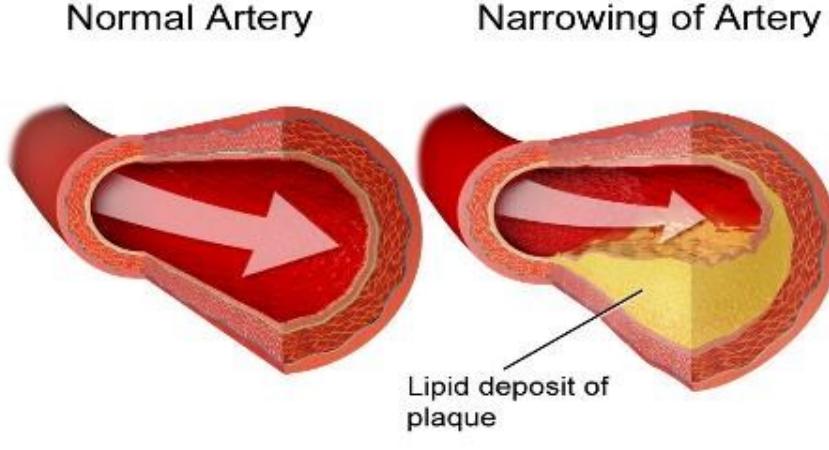
योग्य प्रमाणात केलेला कोलेस्टेरॉलयुक्त पदार्थांचा वापर, शरीराला नक्कीच घातक ठरत नाही. एवढंच नव्हे तर, शरीराच्या कित्येक क्रियांना अशा उपयुक्त कोलेस्टेरॉलची आवश्यकताच असते. उदाहरणार्थ "ड" जीवनसत्व, हॉर्मोन्स आणि पेशींचं कवच तयार करण्यासाठी वगैरे. पण कोलेस्टेरॉल हे दोन प्रकारचं असतं: शरीराला उपयुक्त ठरेल असं चांगलं किंवा घातकारक ठरेल असं वाईटही. त्यामुळे घोटाळा असा होतो की वाईट कोलेस्टेरॉलचं रक्तामधलं प्रमाण बेसुमार वाढायला लागलं, तर अनेक समस्या निर्माण होतात.

वास्तवात, आपल्या शारीरातलं कोलेस्टेरॉल हे निरनिराळ्या स्वरूपांमध्ये आणि भूमिकांमध्ये आढळतं. उदाहरणार्थ:

- **HDL** प्रकारचं कोलेस्टेरॉल हे शरीराला मदत करणारं, सहकार्य करणारं आणि म्हणून चांगलं आणि मित्रत्वाचं मानलं जातं. कारण त्याच्यामुळे रोहिण्या उर्फ शुद्ध रक्तवाहिन्या आणि विशेषत: हृदयाला शुद्ध रक्त पुरवणारी **कोरोनरी आर्टरी (coronary artery)** टणक किंवा कठीण बनण्याच्या क्रियेवर नियंत्रण घातलं जातं. ती लवचिक राखली

गेल्यामुळे आपोआपच हृदयाचं संरक्षण केलं जातं. एवढंच नव्हे तर कोरोनरी रोहिणीत कोलेस्टेरॉलचा "थर" जमण्या आधीच, रक्तामधून ते वेगळं काढलं जातं. त्यामुळे HDL या कोलेस्टेरॉलचं शरीरकडून नेहमी स्वागतच होतं.

- याउलट **LDL** या प्रकारचं कोलेस्टेरॉल मात्र शरीराला नुकसानकारक आणि शत्रूसमानच ठरतं. कारण हृदयाकडे जाणाऱ्या रोहिणींच्या आत **(coronary artery)** या प्रकारच्या कोलेस्टेरॉलचे जाड थर बसून, त्या रक्तवाहिनींच्या आंतला घेर कमी कमी व्हायला लागतो. त्यामुळे हृदयामध्ये सहजच बिघाड सुरू होऊ शकतात.



Coronary Artery Disease

वास्तवात चांगल्या आणि घातकारी अशा दोन्ही प्रकारच्या कोलेस्टेरॉलचा-रक्तामध्ये एकास दोन या प्रमाणात **(HDL:LDL = 1:2** असा) समतोल राहिला, तर हृदय निरोगी रहायला खूप मदत तर होतेच, पण

रोहिणींवर ताणही येत नाही. त्यामुळे हृदयरोग जडण्याची शक्यताही बरीच कमी होऊ शकते.

- **LDL** या घातकारी कोलेस्टेरॉलव्यतिरिक्त, आणखी एका प्रकारची स्निग्ध द्रव्येही **(Triglycerides)** हृदयाला हानिकारक ठरू शकतात. ती वाढण्याच्या अनेक शक्यता असल्या, तरी सर्वात महत्वाचं कारण म्हणजे, रोज आपल्या आहारामधून जेवढ्या कॅलरीज शरीरात शिरतात, त्या सगळ्याच वापरल्या जात नाहीत. तेवढ्या कॅलरी जिरवण्याइतका व्यायाम किंवा हालचाली होतातच असं नाही. त्यामुळे जास्तीच्या कॅलरीजमधून जमलेली Triglycerides रोज थोडीथोडी रक्तात साठवली जातात आणि त्या जास्तीच्या मेदाचा भार आणि ताण, शेवटी हृदयालाही सहन करावा लागतोच. म्हणूनच Triglycerides ची पातळी फार वर जाणं हा देखील हृदयाला एक धोकाच ठरतो. या सगळ्या कारणांमुळे, रक्तामधल्या कोलेस्टेरॉल आणि इतर मेदांचा योग्य तो समतोल राखला जायलाच हवा. पण म्हणतात ना की सत्यपरिस्थिती आणि आदर्शवाद यात नेहमीच महदंतर असतं. त्यामुळे असा **"आदर्शवाद"** आपल्यालाच प्रयत्नपूर्वक निर्माण करावा लागतो. तो कसा तेच आता बघू या.

त्यासाठी आपल्याला काय करता येईल ?

सगळ्यात महत्वाची (सांगायला सोपी पण आचरणात आणायला तितकीच कठीण!) गोष्ट म्हणजे आपल्या जिभेवर ताबा राखायला आणि ठेवायला शिकायला हवं. म्हणजेच वैद्यकीय परिभाषेत बोलायचं तर आपल्या आहारामधून **सॅच्युरेटेड (Saturated) फॅटस**-युक्त पदार्थांचा

वापर (ज्यांच्यामध्ये LDL आणि Triglycerides हयांचं प्रमाण भरपूर असतं), कमीतकमी राहील, अशा रीतीनं आपल्या दैनंदिन आहाराची आंखणी आणि रचना करायला हवी. म्हणजे आपोआपच उष्मांकांचं (कॅलरीजचं) प्रमाण कमी राहून कोलेस्टेरॉल आणि Triglycerides ची पातळी, धोकारेषेच्या आंत ठेवायला मदत होईल.

ज्या पदार्थांमधून, अथवा अन्नघटकांमधून सॅच्युरेटेड चरबी मिळवली जाते, असे पदार्थ अधिक खाण्यात आले की सहाजिकच LDL या वाईट कोलेस्टेरॉलची पातळी वर जाते आणि त्यापासूनचे धोकेही तितक्याच प्रमाणावर वाढतात. उदाहरणार्थ तेल-तूप-साय-लोणी भरपूर असलेले पदार्थ (केक, बिस्किटं, चॉकोलेट्स, आइसक्रीम, पिझ्झा, कचोरी, भजी, समोसे, बटाटेवडे, अंडा-करी, मटण-करी ई.). असे पदार्थ संयमानं खाणं किंवा त्यांच्यापासून जरा दूर राहिलेलंच बरं.

याउलट, **अनसॅच्युरेटेड (Unsaturated) फॅट्स** असलेले पदार्थ **(poly** आणि **mono)** मात्र शरीराला आणि हृदयाला फायदेशीर ठरतात. उदाहरणार्थ आक्रोड, बदाम, सूर्यफूल/जवस/भोपळा वगैरेंच्या बिया, काही मासे, ऑलिव, ॲवोकॅडोसारखी फळं आणि भाज्या ई. कारण त्यांच्यामुळे संपूर्ण कोलेस्टेरॉलची मर्यादा खाली आणायला आणि राखायला मदत होते.

मात्र फक्त आहारवर नियंत्रण घालून किंवा व्यायाम वाढवूनही कधीकधी त्याचे पूर्ण फायदे मिळतातच असं नाही. त्या पाठीमागेही बरीच कारणं

संभवतात (उदा. चयपचाय क्रिया, अनुवांशिकता वगैरे)॰ पण विशेषत: ज्या लोकांमध्ये कोलेस्टेरॉलची पातळी आधीपासूनच खूप वऱ गेलेली असते, अशा लोकांना, केवळ आहार-नियंत्रण आणि व्यायाम हे दोनच उपाय पुरेसे ठरू शकत नाहीत. अशा वेळी मात्र, LDL ची पातळी कमी करून HDL कोलेस्टेरॉलची पातळी वाढवणारी आणि Triglycerides चं प्रमाण आटोक्यात ठेवणारी औषधयोजना आवश्यकच ठरते. त्या औषधांना सामन्यात: **statins** असं म्हटलं जातं.

तरीही हे मात्र लक्ष्यात ठेवायलाच हवं की, हृदय निरोगी आणि उत्तमरीत्या कार्यक्षम राखण्यासाठी:

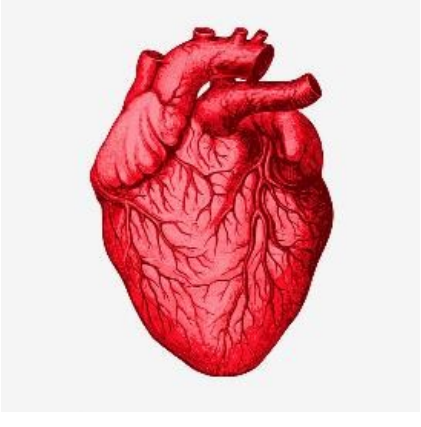
- "आहारावर नियंत्रण आणि पुरेसा व्यायाम" ही तर पहिली आणि सर्वात महत्वाची पायरी.
- नियमीत रक्त-तपासण्या करून घेणं ही दुसरी महत्वाची बाब. आणि त्यानुसार
- आपल्या जीवनक्रमात योग्य ते फेरफार करणं ही तिसरी अतिशय महत्वाची गोष्ट.

मग आजच या शुभकार्याला आरंभ करू या आणि उद्याच्या भविष्यात आपलं हृदय निरोगी राहील याची खात्री बाळगूया!

लेखांक 3

रक्तदाब आणि हृदयाचे विकार

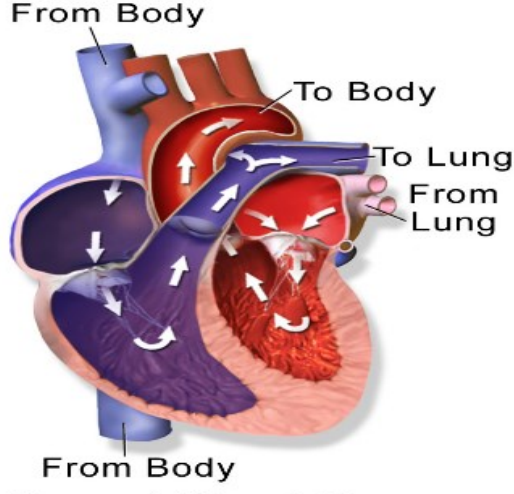
गद्यापासून काव्यापर्यंत, प्रेमापासून अनुरागापर्यंत आणि जन्मापासून मृत्यूपर्यंत 'हृदय' हा अवयव आपण मर्मस्थानी मानत असतो. सहृदयी आणि पाषाणहृदयी अशा कोमल आणि कठीणपणाच्या परस्परविरोधी भावनाही आपण आपल्या हृदयावर लादतो. 'हृदय', 'दिल', 'हार्ट' वगैरे सर्वच प्रकारच्या भाषांमधे, 'हृदय' स्पेशल मानलं जातं. कारण या हृदयातच आपला 'प्राण' साठवलेला असतो. हृदय आहे तर जीव आहे. नाहीतर काहीच नाही ! म्हणूनच हृदयाला येवढं महत्व प्राप्त झालेलं आहे. अशा या हृदयाची आणि त्यामधे होणाऱ्या बिघाडांची, वैद्यकीय दृष्टिकोनामधून आता आपण ओळख करून घेऊया. हृदयाशी निगडित अशा कोमल भावनांच्या तुलनेत हा परिचय जरा रुक्षच होणार आहे; हे तर खरंच! पण सत्य कटू असलं, तरी काही वेळा ते पचवावंच लागतं.



हृदयाची रचना :

शास्त्रीय दृष्टिकोनामधून वर्णन करायचं तर –

आपलं हृदय म्हणजे शेजारी शेजारी काम करणारे दोन पंपच. एक पंप फुफ्फुसांना रक्त पुरवतो आणि कमी दाबावर चालतो, तर दुसरा पंप शरीराकडे रक्त नेतो, म्हणून जोरानं चालतो. सगळ्या शरीराला शुध्द रक्त पुरवणं हेच हृदयाचं मुख्य कार्य. रक्तामार्फतच सगळ्या अवयवांकडे अन्न आणि प्राणवायू धाडली जातात आणि टाकाऊ द्रव्ये गोळा केली जातात. शुद्ध रक्त नेणाऱ्या नलिका **रोहिणी (arteries)** आणि अशुध्द रक्त परत हृदयाकडे आणणाऱ्या नलिका **नीला (veins).** शरीरभर खेळणाऱ्या रक्तामुळेच शरीराचं तापमानही आटोक्यात रहातं.



Normal Blood Flow

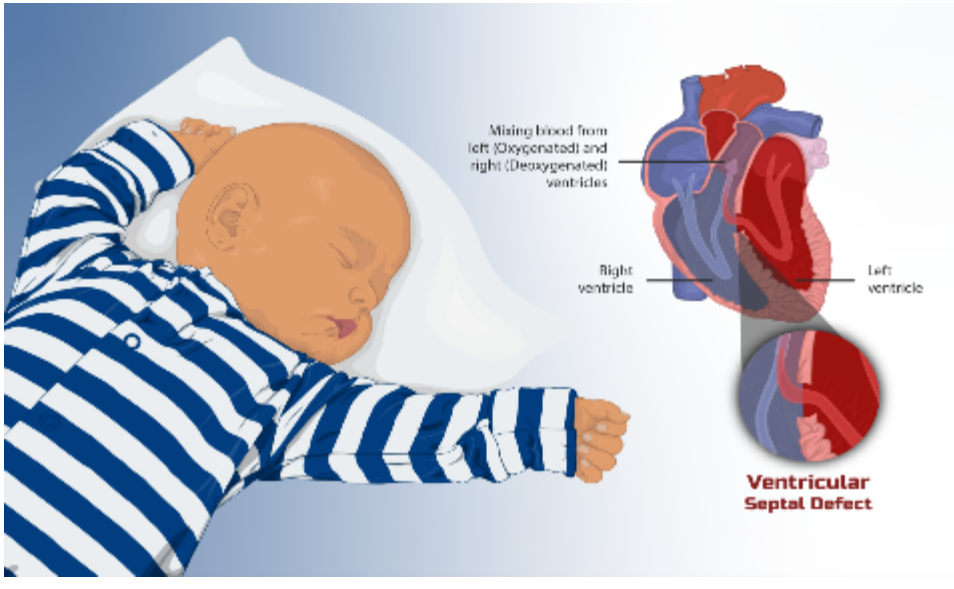
गर्भाची वाढ होत असतांना, पहिल्या काही आठवडयांमध्येच आपलं हृदय आकार घेतं. आणि त्याक्षणी त्याची स्पंदनं (आकुंचन -प्रसरण क्रिया) जी चालू होतात, ती आपल्या शेवटच्या श्वासापार्यंत अव्याहतपणे चालूच रहातात. जन्मतःच निरोगी हृदय लाभणं, ही तर फार मोठी देणगीच आहे. पण त्यानंतर आयुष्यभर त्याची काळजी घेणं, बऱ्याच अंशी आपल्याच हाती असतं, हे मात्र विसरून चालायचं नाही.

जन्मस्थ हृदयरोग:

काही मुलं जन्मतःच हृदयाबद्दल फारशी भाग्यवान नसतात. त्यांचं 'हृदय' तयार होत असतांनाच त्यात एखादा 'दोष' निर्माण झालेला असतो. अशी मुलं दुर्देवानं 'जन्मजात हृदय रोग' घेऊनच या जगात येतात. **जन्मस्थ हृदयरोग** हे निरनिराळ्या स्वरूपांमध्ये असू शकतात. कधी हृदयाचा एखादा भाग अरुंद-निमुळताच असतो, तर कधी हृदयाच्या भिंतींमधे छिद्रच असतं. त्यामुळे अशा छिद्रातून शुध्द – अशुध्द रक्त एकमेकात सहज मिसळू शकतं.

क्वचित कुणाच्या हृदयाच्या झडपाच खराब झालेल्या असतात, कधी कधी रक्तवाहिन्यांचे जोड उसवलेले असतात तर एखाद्या प्रसंगी हृदयाचा एक कप्पा तयारच झालेला नसतो. हे सारे 'दोष' का येतात? त्यांच्यामागची संयुक्त अशी कारणं अजून तरी फारशी ज्ञात नाहीत. पण सुदैवानं एक हजारांमधे, साधारण सात आठ बालकांच्या वाट्यालाच ही व्याधी येते. आणि त्यापैकी निम्मे 'दोष' तर फारसे गंभीरही नसतात. त्यामुळे कधी कधी तर उपचारांची

देखील गरज भासत नाही. तरीही, बाळ जन्माला आलं, की त्याच्या हृदयाची तपासणी मात्र व्हायलाच हवी !



जन्मस्थ हृदयरोग असलेल्या बालकाचं हृदय

- लक्षात ठेवा :
  - हृदयरोगी बालकांना लवकर दम लागतो आणि श्वास घ्यायलाही कधी कधी त्रास होतो.
  - हृदयाचे ठोके जोरात चालतात.
  - कधी दूध पितांना इतकी दमछाक होते की पुरेसं दूध पोटात न गेल्यानं अशक्तपणा येतो.

- काही मुलांची त्वचा निळसर दिसायला लागते.
- थकवा वाटणं, पायांवर किंवा पोटावर सूज ही देखील लक्षणं असू शकतात.

जन्मस्थ हृदयरोग त्रासदायी असला, तर बरेचदा वर्षाच्या आंतच शस्त्रक्रिया करावी लागते; आणि शस्त्रक्रिया होईपर्यंत अशा मुलांना खूप जपावं लागतं. विशेष जपायचं ते सर्दी, खोकला आणि छातीच्या इन्फेक्शन्सपासून. तसंच ऊन, वारा, पाऊस, आणि कडाक्याच्या थंडीपासून. आणखी जपायचं ते खेळ, हालचाली आणि पडझड यांच्या पासून.

पण ही मुलं बुध्दीनं मात्र जराही कमी नसतात. त्यांच्या हृदयात 'दोष' असला तरीही मनात विकृती नसते. आणि शस्त्रक्रियेनंतर तर हृदयरोगी मुलं अगदी नॉर्मलच होतात. 'दोष' संपूर्ण गेला नाही, तरी आटोक्यात नक्कीच रहातो. पण या बालकांच्या दातांची मात्र, नेहमीच काळजी घ्यावी लागते, कारण दातांचं इन्फेक्शन हृदयापर्यंत पोहोचून सहजच धोकादायी ठरू शकतं!

जन्मस्थ हृदयरोगातून पूर्णपणे बरं झालेलं बाळ

लहानपणी असेना का हृदयरोग. पण शत्रक्रियेनंतर मात्र ही मुलं चांगली बरी होतात. त्यांची लग्ने होतात, संसार होतात आणि त्यांना मुलंही होतात. आणि विशेष समाधानाची बाब म्हणजे, नव्या पिढीबद्दल काळजी करण्याची आजिबात जरूरी नाही. कारण नव्यानं जन्माला येणाऱ्या मुलांमधे हृदयरोग नसतो! जन्मस्थ हृदयरोग हा अनुवांशिकही नाही. तो फक्त "न" टाळता येणारा एक दुर्दैवी 'योगायोग' आहे एवढंच.

मोठेपणची गोष्ट मात्र थोडी वेगळी असते. मोठेपणचे हृदयरोग बऱ्याच अंशी आपणच – निमंत्रित केलेले असतात. कधीकधी नकळत तर कधी आवर्जून ! आजच्या आधुनिक युगात – 'हृदयविकार आणि मृत्यू' हे समीकरण फारच दृढ बनत चाललं आहे. नुसत्या कल्पनेनंच हृदयावर फार मोठं दडपण येतंय ना? नव्हे मणामणांचं (किलोग्रम्सचं) ओझं ठेवल्यासारखंच वाटतं. मात्र योग्य प्रयत्नांनी हे सगळं, काही अंशी तरी नक्कीच टाळता येईल. पण कसं आणि केव्हां ? हृदयाची आणि रक्ताची भाषा आपल्याला खऱ्या अर्थी समजायला लागेल तेव्हां!

रक्तदाब – उच्च रक्तदाब – कमी रक्तदाब:

शरीरामधल्या यच्चयावत् सगळ्या रक्तवाहिन्यांमधून रक्त हे सातत्यानं वहात असतं. पाण्याच्या नळांमधून पाणी वहावं तसचं. (वास्तवात,आपल्या देशात नळाच्या पाण्याचा फारसा भरवसा देता येत नाही.पण सुदैवानं रक्त मात्र तितकं बेभरवशाचं नक्कीच नाही). शरीरामधली रक्ताभिसरणाची क्रिया, क्षणभरही थांबवता येत नाही.

पाण्याचे नळ लोखंडासारख्या कठीण धातूंचे बनवलेले असल्यामुळे, पाण्याचा दाब वाढला, तरी नळ सहसा फुटत नाहीत. याउलट, रक्तवाहिन्या मात्र स्नायूंच्या बनलेल्या असल्यानं, त्या चिवट आणि लवचिक असतात. रक्तप्रवाह जोपर्यंत सहज, संथ, नैसर्गिकरीत्या वहात असतो, तोपर्यंत सारं ठीकच असतं. पण कधीकधी रक्तवाहिन्यांमधलं रक्तही अवखळ बनतं. आणि आंत उसळ्या मारायला लागतं. बिचारी रक्तवाहिनी, फार काळ असे आघात सहन करू शकत नाही. आणि मग आपोआपच वाहिनीमधल्या रक्ताचा 'दाब' वाढायला सुरुवात होते. या वाढलेल्या रक्तदाबामुळे, शरीराच्या आंतही बरीच गैरव्यवस्था माजायला लागते. आणि त्यालाच आपण नावं दिलेली असतात – **"उच्च रक्तदाब" "हायपरटेन्शन"** किंवा **"हाय ब्लड प्रेशर".**

हृदय हा पंप असल्यामुळे, त्याची सतत स्पंदनं चालू असतात. पंप म्हटला की त्याचं कार्य इतर कुठल्याही यंत्रासारखंच हवं. अगदी घडयाळासारखं, सेकंदा सेकंदाला टिकटिकणारं. पण घडयाळ जसं कधी कधी पुढे–मागे जायला लागतं, तसंच हृदय सुध्दा कधी कधी कमी जास्त रक्त फेकायला लागतं. आणि मग सारं तंत्र, सारी 'लयच' बिघडायला लागते.

जोपर्यंत हृदयाचं आकुंचन-प्रसरण अगदी नियमीत असतं, तोपर्यंत रक्तही अगदी निमूटपणे वहात असतं. अशा रक्ताचा दाबही काहीसे 'आदर्श' आकडे दर्शवत असतो. (उदाहरणार्थ वरचा रक्तदाब = सिस्टॉलिक प्रेशर = ११० ते १३० आणि खालचा रक्तदाब = डायस्टॉलिक प्रेशर = ७० ते ९०) अर्थात हे आपण मोठया माणसांबद्दल बोलतोय हं ! मुलांबद्दल नाही.

पण मोठया माणसांमधलं 'रक्त' सुध्दा बंडखोर बनू शकतं. आणि रक्तवाहिन्यांवर उगाचच आघात करायला लागतं. अशावेळी रक्तदाबाचा 'पारा' चढायला लागतो. आणि मग रक्तदाब मोजण्याच्या यंत्रावर 'आदर्श' रक्तदाबापेक्षा काय वाट्टेल ते जास्तीचे आकडे, दिसायला लागतात. कधी वरचा आकडा चढतो, (२०० च्या वर सुद्धा), तर कधी खालचा (१०० किंवा त्याच्याही वर). पण दोन्हीही वाईटच.

रक्तदाब मोजतांना

कधी कधी मात्र हे रक्तदाबाचे चढउतार अगदी तात्पुरतेच असतात. उदाहरणार्थ, आपण पर्वत चढलो, तर रक्तदाबही चढतो. जोरानं धांवलो तर

रक्तही जोरजोरानं वहायला लागतं आणि रागाचा पारा चढवला तर इकडे रक्ताचाही पारा चढतो. पण कालांतरानं तो शांत होतो.

याउलट, काही लोकांच्या रक्तदाबाला मात्र, कायम उंच पट्टीवर रहाण्याची संवयच जडायला लागते. आणि अशी 'उच्च रक्तदाबाची प्रवृत्ती' निर्माण झाली, की मगच खरा त्रास सुरु होतो. मग महिन्यातून एकदा रक्तदाब मोजणीचा 'फुगा' तर दंडाला बांधावा लागतोच, पण डॉक्टरांनी लिहून दिलेल्या गोळ्याही निमूटपणे घ्याव्या लागतात.

रक्तदाब बेसुमार वाढला, की शरीराची कार्येही बिघडायला लागतात. त्यात काही अवयव तर हमखास 'बळीचे बकरे' बनू शकतात. हृदयाचाही तोल ढळायला लागतो; (कधी कधी अल्पसा झटकाही येतो.) रक्ताच्या अशा बंडखोरीला विरोध करून करून दमलेल्या रक्तवाहिन्या, एकतर निकामी तरी बनतात, नाहीतर रक्ताच्या प्रचंड दाबामुळे फुटूनही जातात. मूत्रपिंड काम करेनासं होतं, किंवा व्याधीग्रस्त तरी बनतं. डोळ्यामधली, डोळ्याजवळची रक्तवाहिनी फुटली, तर दृष्टीच जाते. मेंदूमध्ये रक्तस्त्राव झाला, तर अत्यंत शोचनीय अवस्था होते. आणि पक्षाघात झाला, तर हातपाय असून नसल्यासारखे होऊ शकतात.

असा हा बंडखोर आणि महाप्रतापी "उच्चरक्तदाब" आहे. पण तो फार खाली उतरून तरी कुठे चालतं? तसं झालं की लगेच "पुरेसं रक्त नाही, रक्त नाही" करत अवयव आपलं कार्य थांबवून स्वस्थ बसायला लागतात. पाण्याच्या नळात जसं योग्य दाबाचं पाणीच यावं लागतं – फार जोरानं आलं, तर भांडं "न" भरता सारं वायाच जातं आणि थेंबाथेंबानं आलं, तर तासन् तास

भांडच भरत नाही. त्याप्रमाणे रक्तदाबही अगदी योग्यच हवा. कमीही नको आणि जास्त तर नकोच नको. अगदी लक्ष्मणरेषेवरच रहायला हवा. पण रक्तदाबाची ही 'लक्ष्मणरेषा' ओलांडली कशाकशानं जाते?

गोष्टी अगदी साध्याच असतात पण परिणाम वेगळेच होतात. आता लठ्ठपणाचंच उदाहरण बघूया: "लठ्ठ असा आणि खूप हंसा" हे म्हणायला ठीक आहे. पण वजन वाढलं की हालचाली कमी झाल्याच! हालचाली कमी तर कॅलरीज जिरणार कशा? मांस, मच्छी, तेल, तूप, लोणी, साय तर यथेच्छ खाणं चालू आहेच. मग आपल्या कॅलरीज वाढताहेत-वजन वाढतंय, व्यायाम नाही तर लठ्ठपणाही वाढतोय. आणि होता होता रक्तामधली चरबी इतकी वाढते की पातळ रक्त घट्ट बनायला लागतं, वहाणारं रक्त थांबायला लागतं आणि सरळमार्गी प्रवाह वाकडी वाट काढायला बघतात.

'चरबी' साठवणं ही झाली एक आवड. पण काहींना 'मिठाचीच गोडी' असते. असे लोक साखरे-सारखं मीठ खातात. लोणची, पापड, खारवलेले जिन्नस, टेबलावर मीठ, भाज्यांमध्ये बचकभर मीठ, पाण्यात मीठ, पानात मीठ, सगळीकडे मीठच मीठ.

पण या मीठातच रक्ताचा शत्रू 'सोडियम' अदृष्यरुपानं लपून बसलेला असतो. तो घात केल्याशिवाय थोडाच रहाणार? आहारामधलं मीठ वाढलं की रक्तदाब वाढलाच !

अल्कोहोल घेता? किती घेता? खूप? रोज? सिगारेट ओढता? तंबाखू खाता? पानविडे, पानमसाले? ते देखील खाता? मग ती तंबाखू आणि ते मद्य काय स्वस्थ बसणार आहेत? रक्तात उतरून बंडखोरी करणारच.

येवढं असलं तरी निदान चट्कन रागावत नसाल अशी तरी आशा वाटत होती. पण तेही नाही?सारखा कसला हो शरीराला आणि मनाला ताण द्यायचा ? सारखीच धांवपळ, सारखीच घाईगर्दी, चढाओढी (जास्त वेळा तर मागे ओढणंच) हे नाही जमलं की चिडचीड, रागवारागवी. मग या हिसकाहिसकीत हृदयानं आणि रक्तानंच कां म्हणून शांत राहायचं? ते पण बिथरणारच.

साखर तर काय बोलून चालून गोडच. त्याची 'गोडी' वाटणारच. ही 'गोडी' फार वाढत गेली,आणि त्याला इतर कारणं येऊन मिळाली की एक परिणाम 'मधुमेह'! मधुमेह फार काळ स्थिर झाला की दुसरी परिणती उच्चरक्तदाब!

पण हा वाढलेला रक्तदाब कधीकधी फसवतो देखील. वाटतंय काही होत नाही, काही होत नाही तोपर्यंत आपला रक्तदाब वर !एरवी मात्र थोडी सूचना देतोही. अगदीच नाही असं नाही. सूचना देतो? कुठल्या? मग कळत कशा नाहीत? कळतात तर! बघा अस्वस्थ वाटतंय?घालमेल होतेय? चक्कर आल्यासारखं, गरगरल्यासारखं वाटतंय? डोक्याभोवती पृथ्वी फिरतेय असा भास होतोय? थकव्यानं निजून रहावसं वाटतंय ?

मग याच तर त्या रक्तदाब वाढल्याच्या काही पाऊलखुणा! अगदी अचूक ओळखल्यात! पण नुसतं ओळखून काय! याचवेळी हा "रक्तदाब आवरा आणि स्वतःला सावरा". अहो पण 'आवरा' म्हणजे काय? काही उपाय तर सुचवाल की नाही? अवश्य! अवश्य !! अवश्य!!!

किती सूचना हव्यात बोला :

पंचवीस पुरतील ?

मग तेवढ्याच सध्या घेऊ.

१) रोज मोकळ्या शुध्द हवेत फिरायला जा. भरपूर चाला.

२) पोहायला येत असलं / आवडत असलं तर अवश्य पोहा.

३) सायकलचा व्यायाम बरा वाटतो ? मग सायकल चालवा.

४) योगासनं करणं तर उत्तमच. 'शवासन' केलंत तर सोन्याहून पिवळं.

५) शरीर चपळ, लवचिक आणि कार्यक्षम ठेवा.

६) वय आणि उंचीनुसार वजनाचं गणीत बसवा.

७) झोप प्रिय आहे म्हणता? अवश्य झोपा, भरपूरही चालेल पण अवाजवी, अवास्तव मात्र नको.

८) दिवसातून एक तरी आवडीचं काम करा. त्यात रमून जा.

९) महिन्या दोन महिन्यांनी छोटीशी का होईना सहल काढा.

१०) गप्पागोष्टी, हास्यविनोद, करमणुकीचे कार्यक्रमात रस घ्या.

११) उत्तम पुस्तकं वाचा, चांगलं संगीत ऐका.

१२) कुणाचा कितीही राग आला तरी मनात आधी शंभर आकडे मोजा (आणि मग खुशाल त्याच्यावर रागवा. रक्त उसळणार नाही!)

१३) नको त्या गोष्टींच्या चिंता आणि काळज्या करणं सोडून द्या..

१४) मीठ कमी केलंत, वर्ज्य केलंत तरी जीवन 'अळणी' होणार नाही

१५) तंबाखूची तल्लफ घालवून कामाची तल्लफ येऊ द्या.

१६) भरपूर खा, पण 'अति' खाऊ नका.

१७) चहा कॉफी देखील घ्या. पण प्लीज पंचवीस कप नकोत !

१८) जे जे पदार्थ मोहात पाडतील (तळलेले, खारवलेले, तुपात घोळवलेले, लोण्यावर भाजलेले, क्रीम घालून सजवलेले वगैरे वगैरे वगैरे – त्या सगळ्यांचा 'मोह' वेळीच आवरा.)

१९) जे खाण्याची फारशी गोडी वाटणार नाही (पालेभाज्या, उकडलेल्या भाज्या, भाकरी, पोळी, कडधान्ये) ते मात्र भरपूर खा.

२०) एक जेवण सकाळी आठ वाजता आणि दुसरं रात्री अकरा वाजता? प्लीज येवढी कठोर शिक्षा जठराला देऊ नका. म्हणजेच जेवण वेळेवर, सात्विक आणि नियमित वेळी घ्या.

२१) जमलं तर रक्तदाब- दर महिन्यालाच मोजून घेत जा.

२२) हृदयावर ताण येईल असे कुठलेही अघोरी प्रकार करू नका.

२३) उगीच 'धूर' पोटात घालण्यासाठी पैसे खर्च करणं थांबवा.

२४) या नियमांचं पालन करा आणि मग बघा रक्तदाब होतो की नाही बरा!

२५) मनःशांतीसाठी दिवसाकाठी दहा मिनिटं स्वस्थ बसून पहा.

हृदयविकार:

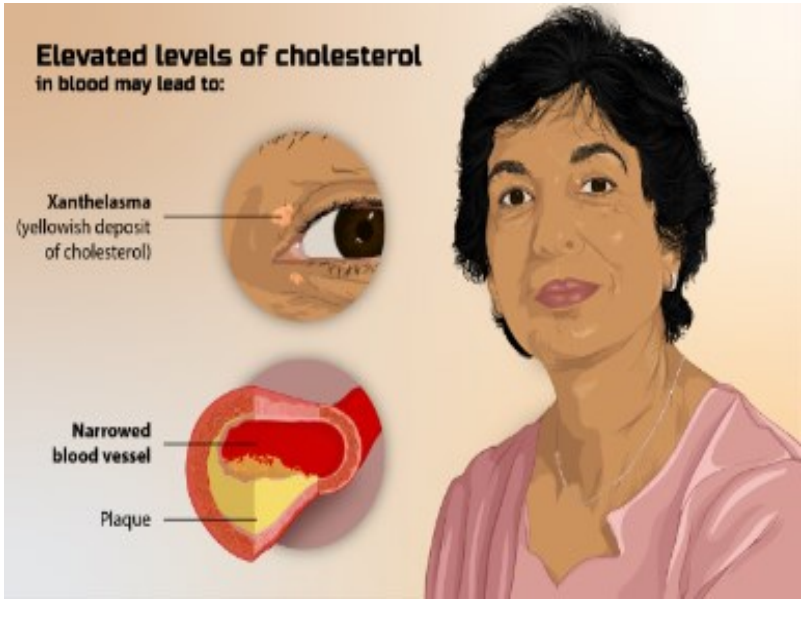
आता वळूया हृदयविकारांकडे.

हृदयाचं कार्य स्पेशल असलं तरी रचना इतर अवयवांसारखीच. त्यामुळे, स्नायूंच्या या मुठीएवढया अवयवाला सुध्दा, रक्ताचा पुरवठा मात्र लागतोच. तरच ते नीट चालतं. ते काम सोपवलेलं आहे- "**कोरोनरी**" या रोहिण्यांकडे. (आई घर चालवते. पण तिलाही जेवण लागतंच. तसंच हृदयामुळे शरीर चालू रहातं, पण त्या हृदयालाही अन्नघटक आणि प्राणवायू हवाच!) त्यामुळे आपला 'प्राण' जसा हृदयावर अवलंबून असतो, तसाच हृदयाचा 'प्राण' मात्र कोरोनरी आर्टरीजवर अवलंबून असतो. या रोहिणी आतमधून जितक्या साफसूफ रहातील, तितकं हृदयाला नियमीतपणे रक्त पुरवलं जाणार.

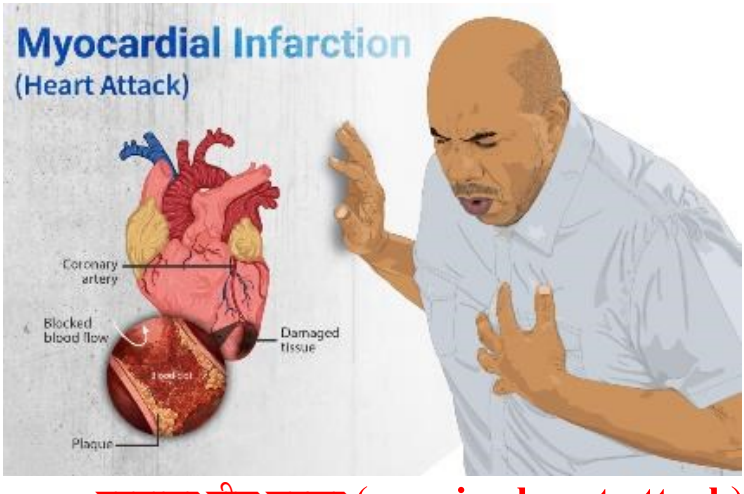
पाण्यात कचरा आला, धूळ आली की त्याच्या थरांनी नळाचा आंतला भाग बुजायला सुरुवात होते. अगदी तसंच बोलायचं तर रक्तामधे **'कोलेस्टेरॉल'** या चरबीचं प्रमाण वाढलं, की त्याचे थरावर थर

रक्तवाहिन्यांच्या आतल्या भिंतींवर चढायला लागतात. असे 'थर' वर्षानुवर्ष चढत राहिले की सहाजीकच कोरोनरी वाहिन्या आतून बारीक व्हायला लागतात. मग त्यांच्यामधून कमी कमी रक्त वहायला लागतं. कधी कधी तर त्या पूर्णच बंद होऊन जातात. आणि मग हृदयाकडे जाणारं रक्त वाटेतंच थांबतं. हृदयापर्यंत ते पोहोचतच नाही.

रक्तच नाही म्हणजे काय ? हृदय धोक्यात येणारच ! हा 'धोका' म्हणजेच तर **कोरोनेरी हार्ट अटॅक**! कोलेस्टेरॉलचे थर बसून बसून, रक्तवाहिन्यांचा लवचिकपणाही नाहीसा होतो. आणि त्या बनतात टणक आणि निर्जीव.वाया गेलेल्या रबरी नळीसारख्या! नळ्या बुजायला लागलेल्या कळत नाहीत हे अगदी खरं! पण रक्तामधली चरबी मात्र आपणच वाढवलेली असते! भरपूर तेलातुपानं, साय-लोण्यानं, मांसाहारानं आणि गोठून जाणाऱ्या स्निग्ध द्रव्यानं.



सारं प्रमाणात असतं, तोपर्यंत हृदयही कुरकुरत नाही. पण रक्तच मिळेनासं झालं तर, हृदयानं तरी जगायचं कसं ? जोपर्यंत प्राणावर बेतत नाही, तोपर्यंत हृदय सहन करतं. कधी कधी तात्पुरता रक्त- प्रवाह कमी झाला तर छातीत थोडं दुखतं (**angina**) किंवा लहानशाच भागाकडे रक्त गेलं नाही तर त्याची जाणीव करून देण्यासाठी एक सौम्यसा धक्का देखील देतं (**mild heart attack**). पण जास्तच रक्तप्रवाह अडला, तर मात्र हृदयाचे खूपच स्नायू निकामी बनू शकतात. कधी कधी तर हा धक्का इतका जोरदार आणि जबरदस्त असतो, की हृदय पूर्णपणेच बंद पडू शकतं. हाच तो हादरवून टाकणारा, होत्याचं नव्हतं करू शकणारा तीव्र झटका (**massive heart attack**).



हृदयाचा तीव्र झटका (**massive heart attack**)

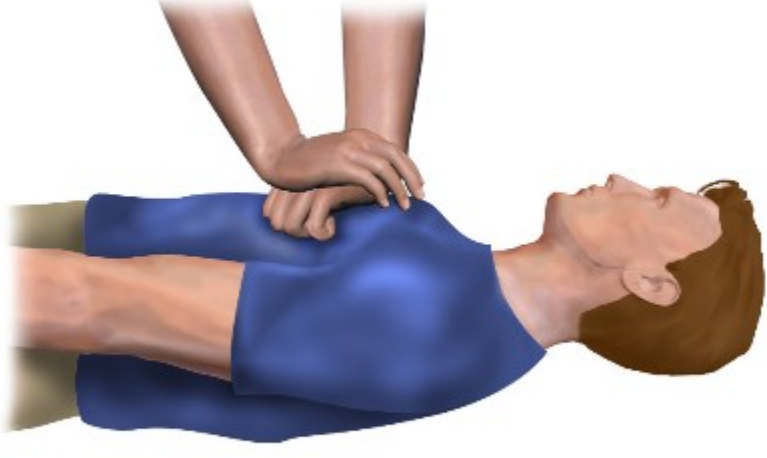
असं थरारून उठणारं आणि थरकाप उडवणारं 'हृदय' खूप काही सांगून जातं. पण ते वेळातच ओळखायलां हवं ! काय काय घडू शकतं बघा तरी -

१) छातीच्या मध्यभागी तीव्र दुख होऊ शकतं.
२) या दुःखाची लाट- मानेकडे, पोटाकडे किंवा खांद्यांकडे (विशेषतः डाव्या खांद्याकडे) कुठेही पसरू शकते.
३) कुणाकुणाला छातीमधे–हृदयाजवळ तीव्र कळा यायला लागतात.
४) दरदरून घाम सुटू शकतो.
५) हातपाय आणि शरीर गार पडू शकतं.
६) कमालीची अस्वस्थता वाटू शकते.
७) कधी कुणाचा जीव घाबरतो, श्वास मंदावतो किंवा श्वास अडकतो.
८) चक्कर येऊन तोल जाणंही अगदीच अशक्य नसतं.
९) अशक्त – आजारी – दमल्यासारखं वाटायला लागतं.
१०) किंवा मळमळून उलट्याही होणं नाकारता येत नाही.

म्हटलं तर किती "सूचक" आहेत ही लक्षणं ! पण माहिती जरूर हवीत. तरच 'सूचकता' कळू शकेल. आणि वेळ न दवडता धांवपळ करता येईल. अशा स्थितीत रोग्यानं मात्र अजीबात हालचाल किंवा धांवपळ करता कामा नये हं ! नाहीतर कठीणच काम बनेल.

आजूबाजूच्या लोकांनी मात्र प्रत्येक क्षण मोलाचा मानावा.

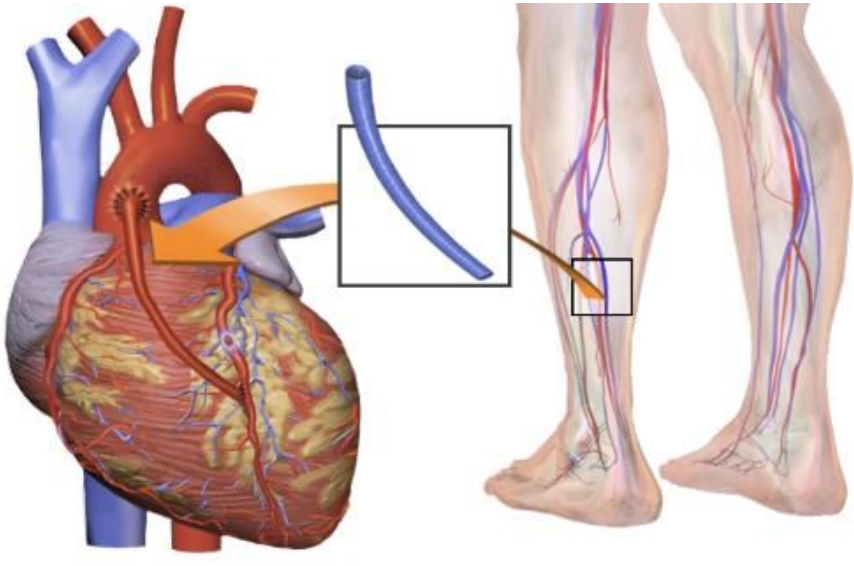
१) छातीत कळ आलेल्या माणसाला प्रथम झोपवावं.
२) त्याची सगळी हालचाल कमी करावी.
३) शर्टाची कॉलर, किंवा इतर कपडे सैल करावे, म्हणजे श्वास नीट घेता येईल.
४) डॉक्टर आणि अँब्यूलन्स यांची तातडीनं सोय करावी.
५) पण डॉक्टर पोहोचेपर्यंत स्वस्थ बसू नये. त्या रुग्णाला छातीवर दाब देऊन आणि जमल्यास कृत्रिम श्वासोश्वास द्यायला आरंभ करावा.



Position Hands Over Sternum

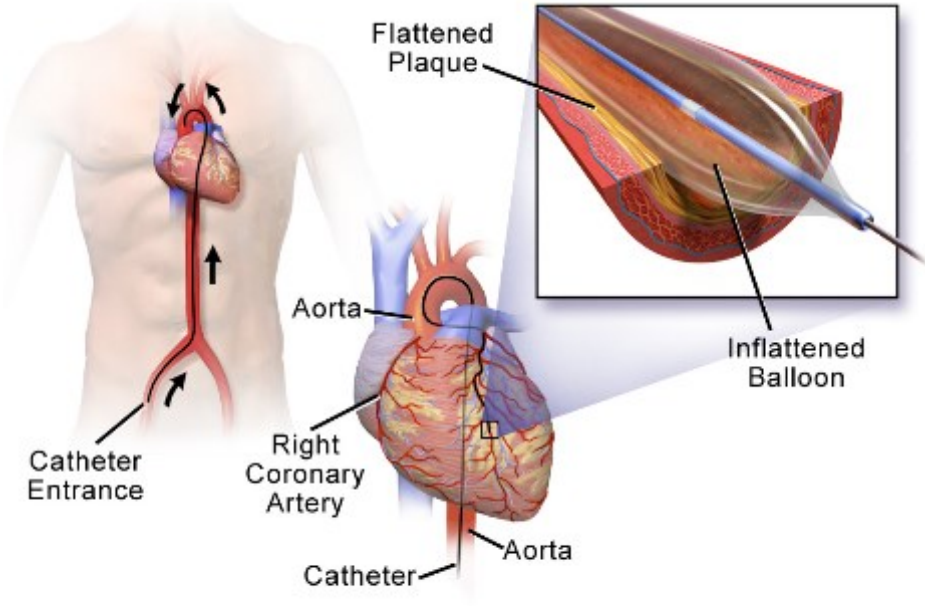
एवढं सगळं नीटपणे, सुरळीत झालं, डॉक्टर आले, औषधं दिली, दवाखान्यात नेलं आणि पुढचे उपचार केले की, असा हृदयाचा तीव्र झटकाही यशस्वीपणे परतवता येतो (नंतर विश्रांती, योग्य आहार, औषधं आणि तज्ञांची देखरेख या सर्वांमुळे, दारात आलेलं संकट, प्रत्यक्ष यमाची पावलं देखील मागे परतवता येतात).

झटका ओसरल्यावर रुग्ण हळूहळू पूर्णपणे बरा होतो, सुधारतो, नॉर्मल जीवन जगायला लागतो. पण कोरोनरी वाहिन्या पूर्णपणेच कामातून गेल्या असल्या, तर अशाच 'झटक्याची' टांगती तलवार कायमच हृदयावर वागवावी लागते. त्यापेक्षा, शस्त्रक्रियेचा उपाय हुकमी ठरू शकतो. खऱ्या अर्थानं तो खर्चिक तर असतोच ! खर्चाचा आकडा कुठल्या कुठेही जाऊ शकतो. पण नाईलाज झाला तर पैशांपेक्षा प्राणच श्रेष्ठ ठरणार ! या कोरोनरी हार्ट अटॅकवर मात करण्यासाठीच – **'बायपास सर्जरी'** अस्तित्वात आली. पूर्वी फक्त परदेशातच होती, ती आता मायदेशातही आली. आली, रुळली आणि शंभर टक्के यशस्वीही व्हायला लागली. खराब झालेली, बंद झालेली कोरोनेरी रोहिणी काढून टाकायची – आणि पायावरची किंवा छातीवरची 'नीला' तिथं बसवायची.



पायातील नीला काढून कोरोनरी रोहिणीच्या जागी बसवलेली
(Coronary Artery Bypass)

कोरोनरी नलिका अगदीच निकामी झालेली नसली, तर दुसरी छोटीही शस्त्राक्रियाही उपयुक्त ठरू शकते (**अँजीयोप्लास्टी**). यात कोरोनरी आर्टरीत कॅथेटर सारखा फुगा घालून फुगवायचा, बंद झालेला 'घेर' मोकळा करायचा आणि धातूचा स्टेंट टाकायचा. दोन्ही शस्त्रक्रिया जोखमीच्याच. पण यशाचं प्रमाण मोठंच!



Balloon-tipped Catheter

अँजीयोप्लास्टीची प्रक्रिया

आतापर्यंत रक्तदाब आणि हृदयाबद्दल खूप वाचलं. उच्चरक्तदाब आणि हृदयविकार यांचं किती जवळचं नातं आहे, ते आता वेगळं सांगायला नकोच. "रक्त आणि हृदय" याच संबंधामधलं तेही नातं. दोन्ही गोष्टी अगदी हातात हात घालूनच जातात. रक्तप्रवाह सुरळीत तर हृदय नीटनेटकं चालणार. रक्तात गुठळ्या झाल्या, दाब वाढला, वाहिन्या बुजल्या, चरबीचे थर जमले की, हृदय हादरून जाणारच !

त्यासाठीच तर आपल्या हृदयाला फार फार जपायला हवं. रक्त आणि रक्तदाबही आपल्या वचनातच ठेवायला हवेत.

आणि असं हे मौल्यवान “हृदय” –

दुसऱ्या कुणाला दिलंत तरी हरकत नाही

पण डॉक्टरांच्या हाती लागणार नाही –

येवढी मात्र अवश्य दक्षता घ्या !

विभाग 2

पार्श्वभूमी : लेखांक 4,5

या विभागात समाविष्ट केलेले दोन्ही लेख हे आधुनिक वैद्यक-शास्त्राच्या चौकटीत बसणारे नाहीत असं बऱ्याच वाचकांना वाटण्याची दाट शक्यता आहे. ते काहीसं खरंही आहे. पण सर्वांगीण आरोग्याच्या दृष्टीकोनातून विचार केला, तर ते आपल्या भारतीय परंपरांपासून अगदीच दूर नाहीत. साध्या साध्या आजारांवर प्रथमत: घरगुती उपचार करून पाहणं, ही पद्धत आपल्याकडे पूर्वापार चालत आलेली आहे, ज्याला आपण "आजीबाईचा बटवा" असं संबोधन लावतो. त्याचप्रमाणे ज्योतिष-शास्त्र ही देखील दीर्घकाळापासून चालत आलेली भारतीय परंपरा. फक्त त्यावर विश्वास किती ठेवायचा, तो ज्याचा त्याचा वैयक्तिक प्रश्न आहे.

माझ्या आईला, तिच्या लहानपणापासूनच घरगुती औषधं आणि उपचार लिहून ठेवण्याची आवड होती. हळू हळू असे शेकडो उपचार, तिच्या स्मरणातच रहायला लागले आणि त्यात तिच्या अनुभवांची भरही पडायला लागली. त्या औषधांचा सल्ला घेण्यासाठी आमच्याकडे असंख्य लोक येत असत. त्यापाठीमागे शास्त्रोक्त भाग किती होता हा जरी आज काहीसा वादाचा मुद्दा ठरत असला, तरी बहुतेक सर्वांना त्या उपचारांचा खूपच फायदा होत असे हे निश्चित. माझ्या आईनं जपलेल्या त्या जनहिताच्या कार्याला स्मरूनच हा **लेखांक 4** मी या विभागात समाविष्ट केला आहे.

माझे वडील पेशानं जरी इंजिनियर होते तरी केवळ आवड म्हणून त्यांनी ज्योतिष-शास्त्राचा बराच सखोल अभ्यास केला होता. लोकांच्या पत्रिका पाहून कुणी विचारणा केल्यास, योग्य तो सल्ला देणं हा त्यांचा आवडता छंद होता. माझ्या लहानपणापासून मी ते सर्व जवळून पहात आले होते. त्यामुळे पुढच्या काळात मलाही त्या विषयाची काहीशी आवड निर्माण झाली. त्यातूनच आकाशस्थ ग्रह-तारे आणि आरोग्य यांचा परस्परसंबंध काय असावा यावर मी देखील बरंच वाचन केलं. त्याद्वारे झालेल्या विचारमंथनातून साकारलेला लेख म्हणजे **लेखांक 5.**

लेखांक 4

आपले आजार आणि आपलेच उपचार

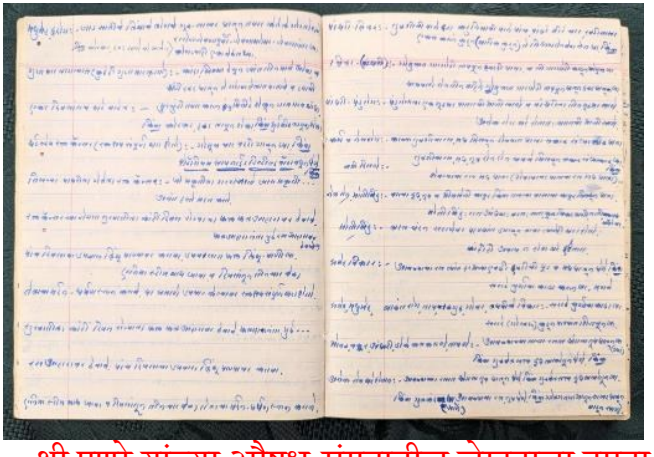
प्रस्तुत लेखासंबंधी थोडेसे:

जानेवारी १९९१ मधे मी माझ्या कॅन्सरवरच्या पाचव्या पुस्तकात समाविष्ट करण्यासाठी, ज्या रुग्णांनी कॅन्सरवर विजय मिळवला आहे, अशा व्यक्तींचे अनुभव मागवले होते. त्यासाठी, विविध जिल्ह्यांमधल्या सुमारे तीस दैनिकांमधून मी वाचकांना विनंतीवजा आवाहन केलं होतं. त्या निवेदनाला प्रतिसाद म्हणून असंख्य वाचकांची पत्रं आली. त्यापैकी जरा आगळंवेगळं आणि लांबलचक पत्र, उस्मानाबाद-जवळच्या 'जेवळी' या गावाहून श्री नीलकंठ पंचप्पा पणुरे यांचं होतं. त्यात त्यांनी असं कळवलं होतं की, "कॅन्सर-आणि इतर विविध आजारांवर त्यांच्याजवळ घरगुती उपचारांचा भरपूर मोठा संग्रह-साठा आहे, आणि माझ्या पुस्तकामधे त्यापैकी काही उपचार, विशेषतः ज्यांना कॅन्सरवरील महागाचे इलाज करणे शक्य होणार नाही अशा रुग्णांसाठी अवश्य द्यावेत."

श्री पणुरे यांनी सुमारे तीस वर्षे अव्याहतपणे घरगुती उपचार आणि आयुर्वेदाचे उपचार यांचा प्रचार करण्याचं व्रत आंगीकारलेलं आहे. ते स्वतः डॉक्टर अगर वैद्य नाहीत. पण केवळ ज्ञानलालसेच्या इच्छेनं आणि पीडित लोकांना आराम मिळवून देण्याच्या हेतूनं त्यांनी अक्षरशः शेकडो घरगुती उपचारांचा प्रचंड संग्रह तयार केला आहे. आवश्यकतेनुसार ते लोकांना

पत्ररुपानं तर अशा उपचारांची माहिती देतातच, परंतु बसचे थांबे किंवा दुकानांच्या समोर उभं राहूनही ते वनौषधींचं महत्व लोकांना पटवून देण्याचा प्रयत्न करीत असतात.

श्री पणुरे यांनी स्वत:हून स्वीकारलेल्या या जनकार्याला मी "व्रत" अशासाठी म्हटलं आहे की, कुणाजवळून एक पैसाही "न" घेता अव्याहतपणे त्यांचं हे प्रचार-कार्य चालू असतं. शेकडो लोकांकडून त्यांना आलेल्या पत्रांचा भला मोठा संग्रहही श्री पणुरे यांनी जतन केलेला आहे. "कित्येक लोकांची ऑप्रेशन्स टळली आहेत, जुनाट आजार बरे झाले आहेत. किंवा असंख्य रुग्णांना आराम वाटलेला आहे" असाही, श्री पणुरे यांचा त्याबद्दल दावा आहे. त्यामुळे अशा पत्रपावत्यांचा "संग्रह", हाच श्री पणुरे यांनी आपल्या आयुष्याचा अनमोल ठेवा मानला आहे. जनताजनार्दनापर्यंत उपचार पोहोचवण्याचं हे कार्य, आयुष्याच्या शेवटापर्यंत चालू ठेवण्याची त्यांची मनोमन इच्छा आहे.



श्री पणुरे यांच्या औषध-संग्रहातील लेखनाचा नमूना

आज सर्वसामान्य लोक ॲलोपॅथीच्या उपचारांकडेच सर्वप्रथम धांव घेतात. बारीकसारीक शारीरिक तक्रारींवरही, मागचा पुढचा विचार न करता स्वत:च्या मनानंच भरमसाठ गोळ्या-औषधं घेत असतात. त्यात डॉक्टरांचा सल्ला नेहमी असतोच असं आजिबात नाही. दुसरं असं की, कित्येक वेळा खेड्यापाड्यातील सामान्य लोकांना, औषधांच्या किंमती परवडण्यासारख्या नसतात किंवा त्या औषधांचे किती आणि कसे दुष्परिणाम होतील याचाही पुरेसा विचार त्यांनी केलेला नसतो.

वास्तवात शरीराच्या अगदी बारीकसारीक तक्रारी किंवा लक्षणं जाणवताच, एकदम मोठया डॉक्टरांकडे धांव घेण्याची नेहमीच आवश्यकता नसते. प्रथमतः एक दोन दिवस किंवा एखादा आठवडा घरगुती इलाज करून पहायलाही हरकत नसते. त्यामुळे फारसं नुकसान होत नाही. शिवाय डॉक्टरांकडे पोहोचेपर्यंतच्या काळात, अशा घरगुती औषधांनी क्वचित थोडा आराम वाटायलाही आरंभ होतो.

तेव्हां अशा प्रकारे, ज्या वाचकांना, विशेषत: ग्रामीण भागातल्या लोकांना, काही साध्या तक्रारींवर घरगुती इलाज करून बघण्याची इच्छा असेल, त्यांचेसाठी केवळ नमुन्यादाखल श्री पणुरे यांच्या संग्रहामधून काही साधे, सोपे, घरगुती उपचार येथे समाविष्ट केले आहेत.

आज श्री पणुरे जिथे कुठे असतील, तिथे त्यांनी केलेल्या या जनकार्याला सलाम आणि शतशः धन्यवाद !

**

(खालील सर्व उपचार श्री पणुरे यांच्या संग्रहातील आहेत. त्यात माझ्या वैयक्तिक सूचना, मते किंवा प्रत्यक्ष कोणताही सहभाग नाही. काही वर्षांपूर्वी श्री पणुरे यांनी त्यांचा अंदाजे ८०० पानी संपूर्ण औषधी-संग्रह, कायमस्वरूपी जतन करण्यासाठी मला भेट दिला. तो मौल्यवान ठेवा मात्र आज माझ्या संग्रही आहे).

श्री पणुरे यांच्या संग्रहातील नमुन्याचे काही घरगुती उपचार:

केसांच्या विविध तक्रारींसाठी

(गळणे, चाई, कोंडा, पिकणे)

- लाल गेंदेदार जास्वंदीची ६/७ फुले, हिरव्या दांडया काढून, एक कप खोबरेल तेलात पाच ते सात मिनिटे उकळावी व तेल गाळून बाटलीत भरून ठेवून रोज केसांना लावावे.

डोकेदुखी (कोणत्याही कारणाने उद्भवलेली)

- आंबटचुक्याचा रस व कांद्याचा रस समभाग एकत्र करून कपाळावर, डोळयांवर, मस्तकावर चोळावा.

डोळ्यांचे विकार (जळजळणे, उष्णतेची लाली, पाणी येणे)

- एरंडीच्या तेलात तेवढेच पाणी मिसळून ते रात्री तळपायास लावून चोळणे.
- धने कुटून पाण्यात शिजवून थंड झाल्यावर ते पाणी गाळून त्या पाण्याच्या घड्या डोळ्यांवर ठेवाव्या.

डोळ्यांची आग

- कारल्याच्या पानांचा रस काढून त्याची घडी डोळ्यांवर ठेवावी.

दांत व दाढदुखी

- वडाचे दूध दुखऱ्या दातास अगर दाढेस लावून चोळावे.
- खोबऱ्याचा तुकडा जाळून गरम असतांनाच दुखऱ्या दाताखाली धरावा व मग चावून खावा.
- कापूर व तुरटी यांची पूड एकत्र करून ती लावावी व लाळ गाळावी.

तोंडाचे व जिभेचे त्रास

(तिखट झोंबणे, तोंड येणे, छाले पडणे, जीभ लाल होणे)

- बदाम बी तुपात उगाळून ते गंध लावून लाळ गाळणे.
- १ चमचा त्रिफळा चूर्ण ग्लासभर पाण्यात टाकून त्या पाण्याने गुळण्या करणें.
- वडाचे पिकलेले पिवळे पान पाण्यात शिजवून त्या पाण्याने गुळण्या करणें.

जीभ भाजल्यास (गरम पदार्थ वा मिरचीने)

- ग्लासभर थंड पाण्यात चमचाभर दही व चमचाभर साखर घालून त्या पाण्याने गुळण्या कराव्या.

कानाचे विकार (ठणका)

- गोडया तेलात लसूण खलून गरम करून गाळून त्या तेलाचे दोन चार थेंब कानात घालणे.
- आंब्याच्या कोयीतील मगज एरंडेल तेलात कढवून ते तेल दररोज दोन तीन थेंब या प्रमाणे आठवडाभर कानांत घालावे.

चेहऱ्यावरील वांग (चामखीळ जाण्यास)

- लिंबाच्या रसात दालचिनी उगाळून ते गंध चामखिळीवर लावावे.

चेहऱ्यावरील मुरूम

- रात्री ताक लावून चोळावे, चेहरा धुवू नये, सकाळी साबणाऐवजी शिकेकाई लावून तोंड धुवावे.

घसादुखी वा खोकला

(कोरडा खोकला, ओला खोकला, घसादुखी, घसा बसणे, गळ्यातील गाठी, गिळायला कष्ट इत्यादी)

- चार भेंडया कापून दोन ग्लास पाण्यांत उकळाव्या. पाणी पाऊण ग्लास शिल्लक राहिल्यावर ते गाळून घेऊन, त्या पाण्यांत चार चहाचे चमचे

मध, तीन वेलदोडे व तीन मिरे यांची पूड व पाव चमचा सैंधव मीठ घालून हे मिश्रण दिवसातून पाच सहा वेळा दोन चमचे या प्रमाणे घेणे. घशाच्या सर्व प्रकारच्या त्रासांवर अत्यंत गुणकारी ठरते.

आम्लपित्त

(घशात जळजळ, घशाला कडवटपणा, उलटया, अन्न नकोसे वाटणे, अंगावर पित्त उठणे इत्यादी)

- तीन लिंबे घेऊन रोज त्यापैकी १ कापून अर्ध्यावर मीठ व अर्ध्यावर खडीसाखरेची पूड करून घालून ते एका वेळेस खाणे, तीन दिवस.

अपचन गॅसेस इत्यादी

- तुळशीच्या रसात थोडासा लिंबाचा रस मिसळून घेणें.
- पानकोबीच्या वाफवलेल्या पानांचा रस दिवसातून २/३ वेळा घेणें. (प्रत्येक वेळी पाव कप)

पोट दुखी (नेहमीचीच)

- एक सागरगोटा भाजून आतला पांढरा गर पूड करून तूप व साखर घालून खाणे. (५ दिवस) त्यानंतर १५ दिवस सकाळी ग्लासभर थंड पाण्यात २ चमचे मध मिसळून ते प्यावे.

लघवीचे विकार

(वारंवार होणे, तशी इच्छा होणे, लघवीची आग होणे, पिवळी लघवी, कमी होणे, थेंब थेंब होणे इत्यादी)

- उकडून घेतलेल्या पानकोबीच्या एक ग्लास रसात, एक चमचा धनेपूड व दोन चमचे खडीसाखर घालून ते मिश्रण दिवसातून दोन वेळा घेणें (त्रास कमी होई पावेतो)

लहान मुलांना अंथरुणात लघवी होणे

- वावडिंग व ओवा समभाग कुटून त्याचे चूर्ण एक चमचा मधात मिसळून रात्री निजताना द्यावे.

साधी हगवण, अतिसार किंवा आंव

- कॉफीत थोडेसे तूप घालून पिणे.
- कांदा भाजून खायला देणे.
- एक चमचा साखरेवर पाव लिंबू पिळून ते खाणे (दिवसातून २/३ वेळाही चालेल)

गुडघ्यांचे त्रास

(गुडघेदुखी, आखडणे, ठणकणे चमका इत्यादी)

- अर्धी वाटी खोबरेल तेलात लसणीच्या सात पाकळ्या बारीक वाटून टाकून उकळाव्या, चांगल्या उकळल्यावर ते तेल गाळून घेऊन चोथा

टाकून द्यावा व उरलेले तेल बाटलीत भरून ठेवावे. रोज दोन तीन वेळा गुडघ्याला लावून सकाळी गरम पाण्याने स्नान करावे.

हाता पायांना चिरा (भेगा पडणे)

कच्ची पपई कापून, बारीक वाटून त्याचा लेप लावून बांधून झोपावे.

पायांच्या भेगा (जळवात)

- वडाचे पिकलेले पान जाळून ते भस्म खोबरेल तेलात मिसळून लावावे.
- विझलेल्या समईतील अगर निरांजनातील जळलेले तेल अगर तूप पायांना चोळावे.

हातापायांची व अंगाची आग होणे

- २/३ उंबरे कपभर पाण्यात उकळून त्या पाण्यात १ चमचा खडीसाखर १ चमचा जिरेपूड घालून दिवसभर भिजत ठेवावे व रात्री ते पाणी गाळून प्यावे. (हे पाणी बाटलीत भरून ठेवावे. ते टिकते)

टांच दुखणे

- रुईचे पान तापलेल्या विटेवर ठेवून रोज टांच शेकून काढावी (बरे वाटेपर्यंत चालू ठेवावे)

अंग दुखणे, ठणकणे (थंडी व अतिश्रमामुळे)

- पांढरे तीळ बारीक वाटून त्यात थोडी सुंठपूड अथवा आल्याचा रस घालून, पाण्यात कालवून सर्वांगाला लावावे व अर्ध्या तासाने गरम पाण्याने स्नान करावे.

घामोळे, खाज, त्वचारोग

- तुळशीच्या पानांचा रस व कागदी लिंबाचा रस समभाग एकत्र करून त्या जागी दिवसांतून दोन वेळा चोळावा.

त्वचेवरील काळे डाग

- दुधात लिंबू पिळून ते दिवसातून ३ वेळा लावावे.

रक्तशुध्दी व रक्तवृध्दी

(डोकेदुखी, उष्णतेचे विकार, मूत्राच्या तक्रारी इ.) - एक चमचा ताज्या दुर्वांचा रस अधिक एक चमचा साखर कपभर पाण्यात घालून पिणे.

रक्तदाब व हृदयाचे विकार

- धने व खडीसाखर यांचे समभाग चूर्ण करून सकाळ संध्याकाळ १ चमचा चूर्ण पाण्याबरोबर घेणें (२१ दिवस अथवा गरजे प्रमाणे).

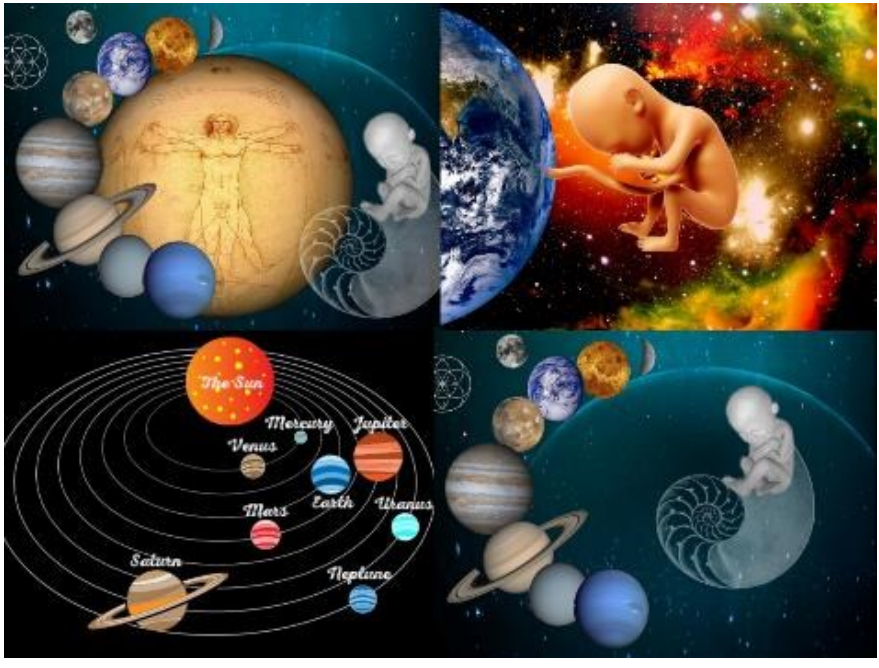
****

लेखांक 5

आपलं आरोग्य - ग्रहांच्या हाती ?

आपल्या भविष्यकाळाबद्दल जाणून घेण्याची किंवा जमल्यास "भविष्यात" डोकावून पहाण्याची सूप्त जिज्ञासा तर प्रत्येकाच्या मनांत दाटलेली असते. काही लोक उघडपणे आपली श्रध्दा, आणि विश्वास व्यक्त करतात. पण बाकी बहुसंख्य लोक, बाहयतः नास्तिकपणाचा आव आणून "कसल्या राशी आणि कसलं भविष्य, राशीभविष्यात काडीइतकंही सत्य नसतं," किंवा "माणसाचा फक्त त्याच्या कर्तृत्वावरच विश्वास हवा". वगैरे कडक शब्दात टीका करतात आणि मग हळूच केव्हा तरी दैनिकात किंवा मासिकामधे येणारं आपलं भविष्य वाचून बघतात.

राशीभविष्यावर, जन्मकुंडलीवर किंवा ग्रहांच्या इष्ट-अनिष्ट फलांवर कुणी किती विश्वास ठेवावा हा ज्याचा त्याचा वैयक्तिक प्रश्न आहे. पण राशिभविष्य देणारी मासिकं आणि दिवाळी अंक लोक आवर्जून वाचतात आणि त्या मासिकांचा खपही भरपूर होतो हे मात्र निश्चित. आपलं वैयक्तिक जीवन, कौटुंबिक जीवन, चालून येणारी संकटं, विवाहयोग, पुत्रयोग, आर्थिक लाभ वगैरे विविध समस्यांसाठी काहीतरी मार्गदर्शन व्हावं, योग्य अशी दिशा मिळावी आणि जीवनामधलं नैराश्य कमी होऊन, कुठेतरी आशेला, प्रयत्नांना वाव मिळावा या प्रांजळ हेतूनंच बहुसंख्य लोक, राशीभविष्याकडे बघत असतात.



आकाशस्थ ग्रह आणि आपण

जगामधल्या सगळ्या लोकांची, केवळ बारा राशींमधे विभागणी केलेली असल्यामुळे, असं राशिभविष्य फार ढोबळमानानं दिलेलं असतं हे तर खरंच, पण तरीही ज्यांना शोधायच्या, त्यांना त्यामधून मार्गदर्शक आणि उपयुक्त अशा पूर्वसूचना अवश्य मिळू शकतात उदा. पाणी, वाहनं यांच्यापासून होणारे अपघात किंवा धोके सूचित केलेले असतात. विवाह-योग असल्यास अधिक नेटानं प्रयत्न करता येतात. ('कलहयोग' असले तर मनावर ताबा ठेवण्याची आगाऊ सूचना मिळालेली असते.) त्याशिवाय प्रवास, बदल्या, आर्थिक लाभ

अथवा नुकसानी, कौटुंबिक आपत्ती, आजार इत्यादी गोष्टींबद्दलही काही संकेत सूचित केले गेले., तर निदान इच्छुक लोकांना तरी, त्या संकेतांचा निश्चित फायदा करुन घेता येऊ शकतो

जीवनामधल्या इतर सर्व समस्यांप्रमाणेच आपलं शरीरस्वास्थ्य आणि मनःस्वास्थ्य या देखील अत्यंत महत्वपूर्ण अशा समस्याच आहेत. शरीर निरोगी, पीडारहित, व्याधीमुक्त असलं, तरच खऱ्या अर्थी आयुष्यामधले इतर आनंद (पैसा, मानमरातब नोकरी, कला, मनोरंजन, खेळ इ.) आपल्याला पूर्णत्वानं उपभोगता येतात. कुठल्याही जीवघेण्या व्याधीनं गांजलेल्या व्यक्तीला विचारलं कीं तुला पैसा हवा की व्याधी दूर व्हायला हवी, तर सामान्यतः प्रत्येक जण प्रथमत:तरी आधी धडधाकड आणि निरोगी प्रकृतीचीच मागणी करेल.

आपलं पूर्वायुष्य किंवा भविष्य जसं आकाशामधल्या ग्रहांवरून अजमावता येऊ शकतं, त्याचप्रमाणे, आपल्या शरीर-प्रकृतीमधे होणारे निरनिराळे बदलही ग्रहांशी निगडीत असू शकतात. मानवी शरीर हे पंचतत्वांनी किंवा पंचमहाभूतांच्या एकत्रीकरणानं बनलेलं आहे, हे तर आपण जाणतोच आणि मानतोही. त्यात पृथ्वी (जमीन), आप (जल ऊर्फ पाणी), तेज (अग्नी किंवा वन्ही), वायू (वारा, वातावरण) आणि आकाश (आकाशस्थ ग्रहतारे) या पाचही तत्वांचा समावेश आहे.

पृथ्वी म्हणजेच धरणी, धरती, माती अथवा धरणीमाता. तिच्याच अंगा-खांद्यावर आपण समस्त सजीव वावरतो. पृथ्वीवरचं वनस्पतीजीवन आणि प्राणीजीवन यांच्या आधारानंच आपणा मनुष्यप्राण्यांचा उदरनिर्वाह

होतो, विकास होतो. पाण्याचंही महत्व वेगळं वर्णन करायला नकोच. पाणी आहे म्हणून सृष्टी आहे. पाऊस आहे म्हणून समुद्र, नद्या, नाले, विहिरी, तलाव आणि सरोवरं आहेत आणि त्याच पाण्याचा भला थोरला "अंश" (आपल्या वजनाच्या जवळपास ७० टक्के) आपल्या शरीरात आहे, म्हणून आपण जगतो आहोत. (तहानेनं व्याकूळ झालेल्याला पाणी मिळालं नाही किंवा उलट्या अतिसारानं शरीरामधलं 'पाणी' वाहून जायला लागलं की आपली किती शोचनीय अवस्था होते, ते काय वेगळं वर्णन करायला हवं?) असं हे भरपूर "जल" आपल्या शरीरात साठवलेलं आहे म्हणूनच हुकुमीपणानं वाट्टेल तितके अश्रू ढाळता येतात, उत्तोमोत्तम पदार्थ पाहून, तोंडाला पाणी सुटू शकतं. लघवीवाटे शरीरामधली अनावश्यक द्रव्ये, क्षार बाहेर टाकून शरीर शुध्द स्वच्छ ठेवता येतं. आणि रक्ताचा, लसिकाद्रवाचा शरीरभर संचार होऊ शकतो, तो देखील त्यांच्यामधल्या पाण्यामुळे आणि प्रवाही गुणधर्मामुळे.

तेज किंवा अग्नी हा तर शरीराचा एक प्राणच आहे. जिथे जिथे ज्वलन होतं, तिथे तिथे ऊर्जाशक्ती निर्माण होते. आपण अन्न खातो, त्याचं पचन होतं, शोषण होतं आणि त्यामधूनच शरीरक्रियांना आवश्यक ती ऊर्जा, उष्णता, जीवनशक्ती यांचा पुरवठा होऊ शकतो. (जठराग्नी प्रज्वलित करणं किंवा जठराग्नी शान्त करणं, या विशेषणांचा अर्थ तोच आहे). अग्नी प्रज्वलित होण्यासाठी आणि रहाण्यासाठी प्राणवायूची जरुरी असते. तो प्राणवायूही आपल्याला वातावरणामधल्या वायूंमधूनंच मिळवता येतो आणि शरीराला अनावश्यक ठरणारा कार्बन-डाय ऑक्साईड वायू आपण बाहेर सोडतो, जो ग्रहण करून वनस्पतींचं पोषण होतं. असं हे निसर्ग आणि मानवी शरीराचं चक्र एकमेकांवर आधारीत आहे.

या सगळ्या गोष्टी ठीक आहेत. पण प्रत्यक्ष आकाश आणि आकाशामधल्या ग्रहांशी आपलं काय नातं आहे, असा संभ्रम बऱ्याच लोकांना पडतो (अशावेळी, **सूर्य** आणि **चंद्र** हे आपल्याला परिचित असणारे ग्रह-उपग्रह विसरून जाऊन लोक फक्त **मंगळ (Mars), शनी (Saturn), राहु, केतू** या सहजी दृष्टोत्पत्तीस 'न' येणाऱ्या ग्रहांचाच विचार करीत असतात. म्हणून असं वाटणं साहजिकच आहे)

पण सूर्य आणि चंद्रापासून निघणारे किरण जसे दृश्य रुपानं आपल्याला जाणवू शकतात, त्याप्रमाणे इतरही सगळ्या ग्रहांपासून निघणारे कमी अधिक लांबीचे किरणही आपल्या शरीरापर्यंत पोहोचत असतातच. फक्त ते प्रत्यक्ष दिसत नाहीत किंवा जाणवत नाहीत, म्हणून त्यांचं आस्तित्व, त्यांचे परिणाम

आपल्याला सहजासहजी दृगोचर होऊ शकत नाहीत. आणि त्यामुळेच पटवूनही घेता येत नाहीत

सूर्य हा ग्रहमालेमधला सर्वात प्रभावी ग्रह. सूर्याच्या ऊर्जेमुळे आणि प्रकाशामुळेच ही सारी चराचर सृष्टी तग धरून आहे. शेतं पिकताहेत, जंगलं वाढताहेत, प्राणी, पक्षी मुक्तसंचार करू शकताहेत. आणि आपलं मानवी अस्तित्व तर सूर्याशिवाय शून्यच बनू शकेल. (उष्णता, प्रकाश, ऊन, पाऊस या साऱ्याच अतिमहत्वाच्या गोष्टींचा कर्ता सूर्य !) चंद्राचंही तितकंच महत्वाचं स्थान आहे. सागराला येणारी भरती-ओहोटी किंवा आमावस्या-पौर्णिमा या तर झाल्या निसर्गामधल्या क्रिया. पण प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्षरीत्या, आपल्या शरीरावर आणि मनावर देखील, चंद्राच्या किरणांचे फार मोठे परिणाम घडत असतात. पौर्णिमेच्या चंद्र-किरणांमुळे समुद्रामधल्या प्रत्येक जलबिंदूला जशी 'सागरभरती' येते, त्याचप्रमाणे त्या किरणांच्या परिणामांनी आपल्या शरीरामधलीही प्रत्येक पेशीन्-पेशी उफाळून येते. (कारण आपल्या शरीरपेशींमधल्या द्रावाचं आणि लवणाचं, समुद्राच्या पाण्यातील लवणाशी खूप साधर्म्य असतं).

फलज्योतिषशास्त्राप्रमाणेहीं, सूर्य (रवि) आणि चंद्र या दोन ग्रहांचा मानवी शरीराच्या जडणघडणीवर, आरोग्यावर आजारांवर आणि व्याधी-पीडांवर जबरदस्त पगडा आहे, असं मानलं जातं. प्रत्येका व्यक्तीची जन्मकुंडली किंवा पत्रिका मांडतांनाही सूर्याच्या आणि चंद्राच्या स्थानांना अनन्यसाधारण महत्व आहे. वास्तवात, निष्णात ज्योतिषी देखील असं मानतात की, मूल जन्माला येतांना, जन्मकुंडलीच्या मांडणीप्रमाणे त्याच्या सारिपाटावर जसे ग्रहांचे फांसे पडलेले असतील, त्याप्रमाणे प्रत्येक ग्रहाच्या

पापपुण्याचं 'दान', त्याचं विधीलिखित असतं आणि तेच त्याचं 'संचित' किंवा प्राक्तनही ठरु शकतं,

नुसत्या शरीराचाच विचार करतांना आपण म्हणतो की "व्यक्ती तितक्या प्रकृती", कारण प्रत्येक व्यक्ती ही जन्मतःच स्वतःचं पूर्वसंचित, प्रारब्ध आणि कर्म यांच्या-प्रमाणे विशिष्ट प्रकृतीमान घेऊन जन्माला येते. त्यामधे वातावरण, परिस्थिती आणि तात्कालिक घडामोडींची आणि ग्रहमानांची भर पडली की, निरनिराळ्या शरीरप्रकृती किंवा प्रवृत्ती तयार होतात. आणि त्यामधूनच वेगवेगळ्या पीडा, रोग, आजार, अपघात उद्भवतात. अपघात ही नैसर्गिक, अचानक घडणारी क्रिया आहे. ते घडतात तेव्हा धडधाकड, निरोगी शरीराला धक्का पोहचतो, आणि अशा अनपेक्षित घटनांवर आपला स्वतःचा नव्हे तर तात्कालिक ग्रहमानांचा अधिक प्रभाव पडत असावा, असं मानायला बराच वाव मिळतो. कारण अपघात हे अज्ञात आणि अनपेक्षित असतात.

प्रत्येक ग्रहापासून निघणारे कमीअधिक लांबीचे आणि तीव्रतेचे किरण आपल्या शरीरावर निरनिराळे प्रभाव पाडत असतात. ग्रहांची जशी प्रकृती असेल, जसा स्वभाव असेल त्याप्रमाणे हे किरण आपल्या शरीराच्या विविध भागांवर आणि अवयवांवर भिन्नभिन्न स्वरूपांचे परिणाम घडवून आणतात. उदाहरणार्थ,

सूर्य हा उष्ण, उग्र आणि रुक्ष ग्रह आहे. तो जशी संपूर्ण विश्वाला उष्णता, प्रकाश जीवनशक्ती आणि ऊर्जाशक्ती, पुरवतो, तसंच उग्र स्वरूपही धारण करू शकतो. मध्यान्हीच्या उन्हात 'दाह' करण्याची शक्ती आहे आणि आर्द्रता,

ओलसरपणा, स्निग्धता नष्ट करण्याची शक्तीही सूर्यात आहे. त्यामुळेच आपल्या शरीरावरही त्यांचे इष्ट किंवा अनिष्ट असे दोन्ही प्रकारचे परिणाम घडून येऊ शकतात. सूर्य हा जितका प्राणदाता, आयुष्यवर्धक (विशेषतः पुरुषांसाठी) ग्रह आहे, तितकाच तो त्रासदायकही बनू शकतो. ग्रहमालेमधला सर्वश्रेष्ठ, सर्वोच्च ग्रह सूर्यच असल्यामुळे, शरीराच्या दोन प्रमुख केंद्रांवर (हृदय आणि मेंदू) सूर्याचाच अंमल चालतो. सूर्य हा प्रकाशमान असल्यामुळे, नेत्रांवरही सूर्याचाच हक्क आहे. (नेत्रहीन व्यक्तीला सूर्याचा प्रकाश कधीच दिसत नाही. कारण सूर्याचा 'प्रभाव' तिथे क्षीण झालेला असतो.)

सूर्याच्या अगदी उलट चंद्राची प्रकृती आहे. चंद्र हा स्निग्ध, शीतल, आर्द्र, स्नेहल, असा उपग्रह आहे. त्यामुळे चंद्र हा स्त्रियांचा कारक ग्रह मानला जातो. स्त्रियांच्या गर्भाशयावर, बीजोत्पादक ग्रंथींवर आणि वक्षःस्थलांवर चंद्राचा प्रभाव पडतो. ज्या स्त्रियांना चंद्र वश, त्यांना उत्तम संतती होते. दीर्घायुष्य लाभतं, निरामय आनंदी, सुखी जीवन मिळतं आणि अशा स्त्रियांमध्ये जननेन्द्रीयांच्या पीडा सहसा उद्भवत नाहीत, असा ज्योतिष शास्त्रामधला संकेत आहे. चंद्राच्या कृपादृष्टीनेच स्त्रियांमधे बीजोत्पादन आणि दुग्धउत्पादन होतं. पण या उलट चंद्राच्या वक्रदृष्टीनं वंध्यत्वही येऊ शकतं.

चंद्र हा आर्द्रता निर्माण करणारा असल्यामुळे अति आर्द्रतेनं बऱ्याच वेळा नुकसानही होऊ शकतं, उदाहरणार्थ, पदार्थ नासण्याची क्रिया. शरीरामधेही काही वेळा चंद्राच्या दुर्बलतेमुळे, नासण्याची, कुजण्याची क्रिया, विकोपाला जाऊ शकते.

अशा रीतीनं, सूर्य आणि चंद्र हे जितके परस्परविरोधी गुणधर्म दाखवणारे ग्रह आहेत, तितकेच एकमेकांना पूरक ठरणारेही आहेत. पुरुष-स्त्री, जन्म-मृत्यू, उजेड-अंधार, पती-पत्नी, या जोडयांइतकेच ते एकमेकांशी निगडीत आहेत. आणि दोघांच्या एकत्र अस्तित्वामुळेच, पृथ्वीवरची जीवसृष्टी, हे जग आणि मानवी शरीरं वर्षानुवर्ष या भूतलावर आपलं अस्तित्व टिकवून आहेत.

सूर्य हा शरीराचा कारक तर चंद्र हा मनाचा कारक, आणि "शरीर-मनाचा मिलाफ" हेच वास्तवात आपलं अस्तित्व ! सूर्याचा शरीरावर पगडा असल्यामुळे, रवीची कृपादृष्टी असणारे लोक जात्याच निरोगी, धडधाकट, बळकट असतात. त्यांना सहसा आयुष्यभर कुठल्याच मोठया पीडांना सामोरं जावं लागत नाही.

उलटपक्षी, चंद्राचा प्रभाव क्षीण असलेले लोक चंचल वृत्तीचे, अस्थिर स्वभावाचे, दिशाहीन आयुष्याचे किंवा मनोदौर्बल्याचे शिकारीही बनू शकतात. त्यांच्यात भटकी किंवा धरसोड वृत्तीही भरपूर असू शकते. जीवनात "स्थैर्य" म्हणून त्यांना लाभतच नाही.

शक्ती आणि बाहुबल निर्माण करणं हे सूर्याचं कार्य. पुरुषांमध्ये अशी शक्ती शोभून दिसते. पण तीच स्त्रियांमधे उतरली, तर अशा स्त्रिया पुरुषी दिसतात आणि वागतात. त्याचप्रमाणे, कोमलता, आर्द्रता हे स्त्रीसुलभ गुणधर्म. पण बिघडलेला चंद्र, पुरुषांच्या कुंडलीत अशा पुरुषाला कर्तृत्वहीन, दुबळा, नाजुक प्रकृतीचा बनवू शकतो.

या सगळ्या विवेचनावरून, सूर्य आणि चंद्र हे परस्परांना किती पूरक, तूल्यबल आणि परस्परविरोधीही आहेत याची थोडीफार कल्पना येऊ शकेल. सूर्यापेक्षा, चंद्र हा पृथ्वीला अधिक निकट असल्यामुळे, पृथ्वीवर जिथे जिथे पाण्याचा, ओलाव्याचा आर्द्रतेचा अंश आहे, तिथे तिथे चंद्राचा अंमल आहेच, असं समजायला हरकत नाहीं. आपल्या शरीरामधल्याही, रक्ताच्या, लासिकाद्रवाच्या किंवा घाम, अश्रूंच्या प्रत्येक थेंबावर चंद्रकिरण प्रभाव पाडू शकतात. (स्त्रियांच्या डोळ्यांत वारंवार अश्रू जमा होतात ते देखील त्या चंद्रामुळेच असावं!) ऱ्हस्व-दीर्घ दृष्टीदोषही निर्माण होतो तो "निर्बल" चंद्रामुळेच.

सूर्य आणि चंद्राव्यतिरिक्त, आपल्या जीवनावर सत्ता गाजवणाऱ्या बाकी ग्रहांचाही आता जरा विचार करू या. सूर्याप्रमाणेच **'मंगळ' (mars)** हा देखील उष्ण आणि उग्र ग्रह आहे. कुठल्याही वस्तूचा 'दाह' करणं हा मंगळाचा नैसर्गिक स्वभावधर्म. त्यामुळे शरीराची आग, दाह, लालपणा, दुःख, भाजणं, रक्त येणं. गळवं किंवा बेंडं होणं, सूज येणं, पूं होणं, तीव्र ज्वर येऊन अंगाचा दाह होणं किंवा जंतूजन्य रोग या सगळ्यांचा- "परोक्ष वा अपरोक्ष संबंध", मंगळ या ग्रहाशी जोडला जातो. आणि त्या लक्षणांनी निर्माण होणाऱ्या रोगांवर मंगळाची सत्ता चालते; हे तर ओघानं आलंच.

मंगळ हा अतिक्रूर, दुष्ट आणि पापग्रह मानला जातो. त्यामुळे प्राणघातक हल्ले, निर्घृण खून, भयंकर अपघात, आग लागून लोक भस्मसात होणं वगैरे सर्व प्रकार, बिघडलेल्या मंगळामुळे घडू शकतात. पण ही झाली मंगळाची एक बाजू. या उलट, जन्मकुंडलीमधे, स्वगृही किंवा मित्रगृही असलेला मंगळ, शरीरावर उत्तम परिणामही घडवून आणू शकतो. त्याठिकाणी

हाच पापग्रह शक्तीवर्धक, उत्साहवर्धक, स्नायूवर्धक किंवा रक्तवर्धकही बनू शकतो. अपघातात सापडलेल्यांचं रक्षण करतो. कुणाला जीवनदानही देऊ शकतो. मंगळाचे हे सगळेच परिणाम विरोधाभासी असल्यामुळे, या ग्रहाला "स्फोटक ग्रह" असंही म्हटलं जातं. म्हणूनच वधू-वरांच्या पत्रिकेत मंगळाच्या स्थानाला फार महत्व दिलं जातं. वधू आणि वर अशा दोघांचे मंगळ "तुल्यबल" असतील, तरच तो विवाह साधारणपणे यशस्वी आणि आपत्तीरहित ठरु शकतो. नाहीतर वैधव्य, अपघाती मृत्यू किंवा अल्पायुष्याचे योग येऊ शकतात. (अर्थात्, पत्रिकामेलनावर ज्यांचा विश्वास असेल, त्यांच्यासाठीच केवळ हे भाष्य !).

पापग्रह आणि दुष्टग्रहांच्या मालिकेमधला आणखी एक बलवान आणि शक्तिमान ग्रह म्हणजे **शनी (Saturn)** "वास्तवात शनी हा प्रकृतीनं थंड आणि अत्यंत धीम्या गतीनं चालणारा ग्रह कल्पिला असल्यामुळे, शनीची चांगली वाईट फलेही अगदी शांतपणे, संथपणे आणि सावकाश गतीनं प्राप्त होतात. मंगळाप्रमाणे या ग्रहापासून तडकाफडकी, स्फोटकरित्या असं काहीही घडत नाही. पण जे परिणाम होतात ते मात्र दीर्घकाल टिकणारे, हत्तीच्या पाऊलासारखे खोल खोल रुतणारे आणि परिणामी "होत्याचं नव्हतं" करुन टाकण्याइतके दुष्ट, अपायकारक असू शकतात.

कुठल्याही चालू कामात अडथळे निर्माण करणं, ते बिघडवणं, बंद पाडणं हे शनीचे काही आवडते खेळ. त्यामुळे उत्तमरीत्या चालू असलेल्या शरीरक्रिया हळूहळू बिघडायला सुरुवात झाली तर ती दुर्बल, निष्प्रभ, किंवा वक्रदृष्टीच्या शनीची अवकृपा असू शकते. रक्तवाहिन्यांमधले रक्तप्रवाह गोठणं, त्यांच्यात अडथळे निर्माण होणं, रक्तवाहिन्या कठीण, शुष्क, रबरी,

निकामी बनून स्नायू गोठून जाणं हे सारे शनीचेच दुष्परिणाम. मुतखडा, मूत्रपिंडातील खडा, गॉल स्टोन, गँगरीन, कुष्ठरोग किंवा संधीवात हे देखील काही शनीच्या पापी दृष्टीचेच रोग आणि भोग. कुठल्याही रोगात यातना, प्राणांतिक वेदना आणि दुःख निर्माण करणं, हा शनीच्या अत्याचाराचा आणखी एक प्रकार.

म्हणूनच याउलट, ज्या व्यक्तींवर शनीचे "कृपाछत्र" आयुष्यभर रहाते, अशा व्यक्ती नेहमीच शरीरपीडांबाबत भाग्यवान ठरतात. कारण प्राणांतिक वेदना किंवा चिवट आजार त्यांच्या वाटेला सहसा येत नाहीत. शनीच्या साडेसातीही त्यांना फारशा कष्टदायी ठरत नाहीत. आणि मुख्यतः असे लोक सहसा निराशावादी बनत नाहीत.

ग्रहमालेमधल्या सात प्रमुख ग्रहांपैकी प्रत्येक ग्रहाचा कुठल्यातरी राशीवर अम्मल चालतो. पण त्या सात ग्रहांव्यतिरिक्त, मानवी जीवनावर परिणाम घडवून आणणारे आणखीही चार ग्रह मानलेले आहेत. त्यापैकी **राहू** आणि **केतू** यांना छायाग्रह असं म्हटलं जातं.आणि ते दोन्ही ग्रह, दुष्ट ग्रहांच्या मालिकेतच समाविष्ट केले जातात. **हर्षल (Uranus)** आणि **वरुण (Neptune)** या दोन ग्रहांचाही आपल्या आयुष्यावर, काही अंशी तरी चांगला-वाईट परिणाम घडून येतो, असं ठामपणे प्रतिपादन करण्यासारखे बरेच सिद्धांत मांडले गेलेले आहेत.

सूर्य(Sun)-चंद्र(Moon)-मंगळ(Mars)-शनि(Saturn)-बुध(Mercury)-गुरु(Jupiter)-शुक्र(Venus)-हर्षल(Uranus)-वरुण(Neptune)-राहू-केतू.

राहू हा छायाग्रह असला, तरी त्याचे बहुसंख्य परिणाम, सूर्याशी तुलना करता येतील इतके ज्वालाग्राही असतात. विषारी प्राण्यांपासून होणाऱ्या इजा, विषबाधा, अनुवांशिक किंवा पिढीजात चालत येणाऱ्या पीडा, चुकीची रोगनिदानं होणं, औषधं योग्यरित्या लागू "न" पडणं, अंधत्व, पंगुत्व, अपस्मार, वेड, वगैरे शरीराच्या अनेक पीडांचा, राहूशी संबंध जोडला जातो.

अर्थात् राहूसारखे दुष्ट किंवा क्रूरग्रह चांगली फळंसुद्धा देऊ शकतात. उदाहरणार्थ, राहूची मेहरबानी असणारी व्यक्ती, चैतन्यानं ओतपोत भरलेली, ताजीतवानी आनंदी आणि तेजस्वी दिसते. पण पापग्रहांच्या क्रूरतेचं पारडं अधिक जड असल्यामुळे, वाईट फळं मिळण्याची शक्यताच अधिक असते.

केतू हा देखील पापग्रहच मानला जातो. आणि, केतूची फळं आणि त्यापासून निर्माण होणाऱ्या पीडा या काही अंशी मंगळाशी आणि काही अंशी शनीशी साधर्म्य दाखवतात. केतू निर्बल असला, तर लवकर जखमा होणं, शरीरावर घाव बसणं, आघात होणं, त्वचाविकृती (कुष्टरोगसुध्दा), चिवट रोग, ॲलर्जी वगैरे गोष्टींची भीती निर्माण होते. पण तोच जर बलवान आणि पत्रिकेत योग्य स्थानी असला, तर शारीरिक श्रम करण्याची शक्ती वाढू शकते. प्रतिकारशक्ती चांगली असू शकते, आणि अशा व्यक्ती खूप कार्यनिमग्नतेची,

धांवपळीची किंवा स्पर्धांची दिनचर्याही, उत्तमरीत्या जगू शकतात. पण केतूची अवकृपा म्हणजे आळस. सुस्ती, कार्यहीनता यांना जणू निमंत्रणच!

हर्षल उर्फ युरेनस हा देखील मंगळासारखा काहीसा स्फोटक ग्रहच मानला जातो. त्यामुळे आयुष्यात जसे तो आकस्मिक बदल घडवून आणतो, त्याप्रमाणे प्रकृतीमानातही. एकाएकी अनपेक्षितपणे घडणारे बदल आणि दुःखे हर्षलाच्या वर्चस्वाखाली घडून येतात. पण हर्षल ग्रह स्फोटक असला, तरी मंगळाइतका विंध्वसक नसल्यामुळे, आकस्मिक पीडा आणि संकटं आली, तरी ती मृत्यू ओढवण्याइतकी तीव्र स्वरूपाची क्वचितच असतात.

वरुण उर्फ नेपच्यूनचा, शरीरापेक्षा मनावरच अधिक प्रभाव चालतो. नेपच्यूनचं वर्चस्व असणारे लोक मनानं बरेच कमकुवत आणि दुबळे घाबरट असतात. धुंदीत रहायला या लोकांना फार आवडतं, त्यामुळे अतिरिक्त मद्यपान करणारे आणि अंमली पदार्थांचं सेवन करणारे लोक साधारणपणे या ग्रहाचे शिकारी असतात. लहानसहान आजारांसाठी भरमसाठ औषधं घेत रहाणं, हे त्यांचं आणखी एक वैशिष्टय. एकूणात वरुणाच्या अधिपत्याखाली असणारे लोक कामात आळशी आणि सुस्त असतात. त्यांचं यकृत बरेचदा बिघडलेलं असतं, आणि या लोकांना पाण्यापासूनही बरीच भीती संभवते. नेपच्यून बिघडल्यास बुडून मृत्यू, नावा उलटणे, पाण्याची बाधा, वगैरे गोष्टी घडू शकतात.

उरलेल्या तीन प्रमुख ग्रहांपैकी **गुरु आणि शुक्र** हे दोन्ही अत्यंत सौम्य आणि शुभग्रह समजले जातात. त्यामुळे त्यांच्यापासून मिळणारी चांगली फळं अधिक आणि घातकारी गोष्टी त्यामानानं कमी. **बुध** मात्र काहीसा चंचल ग्रह

आहे. तो ज्या ग्रहांच्या सान्निध्यात (शुभ-अशुभ ग्रह) असेल, त्याप्रमाणे बुधाची वैशिष्ट्ये प्रत्ययाला येतात.

शुक्राचा अम्मल विशेषेकरुन जननेन्द्रियांवर असल्यामुळे शुक्र बलवान असला, तर सुंदर, सुदृढ, सुडौल शरीर, आणि उत्तम धातूनिर्मितीला मदत करतो. याउलट, बिघडलेला शुक्र मात्र अनेक पीडांना कारणीभूत बनू शकतो. प्रामुख्यानं वीर्यदोष, शीघ्रपतन, गुप्तरोग, मूत्राचे विकार, विषजन्य रोग, गर्भाशयाचे विकार, मादक पदार्थांच्या सेवनानं होणारे विकार इ. (आणि कदाचित एडस् हा बऱ्यापैकी प्रस्थापीत झालेला विकारही!)

गुरु हा सर्वच दृष्टींनी शरीराचं आणि प्रकृतीचं रक्षण करणारा ग्रह मानला जातो.पण बिघडलेल्या गुरूची परिणती काही असाध्य रोगांमधेही होऊ शकते. गुरूचा प्रामुख्यानं यकृतावर अम्मल चालतो. त्यामुळे वक्र गुरु हा माणसाला अतिस्थूल बनवतो. पचनक्रिया बिघडू शकते. त्यामुळे अतिखाण्यानं होणारे विकार, अपचन, पित्तज्वर, स्नायूंचे रोग, त्वचेचे विकार या गोष्टींना गुरु कारणीभूत ठरु शकतो. शरीरावर वाढणाऱ्या विविध प्रकारच्या गाठी किंवा अगदी कॅन्सरच्या गाठींची वाढही, गुरूच्या अवकृपेमुळे निर्माण होऊ शकते, असे ज्योतिषशास्त्रीय सिध्दांत आहेत.

बुध हा काहीसा अस्थिर आणि चंचल ग्रह आहे. ज्या ग्रहांच्या सान्निध्यात असेल किंवा येईल त्याचप्रमाणे तो आपला स्वभाव आणि गुणधर्म बदलतो. पण सामान्यतः बुधाचा अम्मल आपली बुध्दी आणि वाणी यांच्यावर चालत असल्यामुळे, चांगली बुध्दी प्राप्त होणं किंवा उत्तम

आवाजाची, वक्तृत्वाची देणगी प्राप्त होणं या गोष्टी बुधाच्या कृपेनं घडू शकतात.

याउलट, बुधावर जर दुष्ट ग्रहांची छाया पडली असेल किंवा क्रूर ग्रहांच्या दृष्टीत जर बुध आलेला असेल, तर मात्र बहिरेपणा-मुकेपणा येणं, स्वरयंत्राचे विकार, बुध्दीभ्रंश, बालवयात मेंदू कमजोर होणं, मतीमंदता, मज्जातंतूंचे विकार वगैरे होण्याची शक्यता असते. बुधाचं प्रमुख कार्य म्हणजे शरीरामधल्या सगळ्या दळण-वळणावर नियंत्रण ठेवणं. शरीराचे प्रमुख संदेश हे मज्जातंतूंमार्फतच पाठवले जात असल्यामुळे, संपूर्ण मज्जासंस्था बुधाच्या अधिपत्याखाली काम करते. त्यामुळे, त्यावरही बुधाचाच अधिकार चालतो.

अशा रीतीनं, ग्रहमालेमधल्या प्रमुख ग्रहांचा आपल्या मानवी शरीराशी किती निकटचा संबंध पोहोचू शकतो याची बरीचशी कल्पना वरील सविस्तर विवेचनावरून यायला हरकत नसावी. शरीरशास्त्र आणि शरीरक्रिया हे जितके गुंतागुंतीचे विषय आहेत, तितकाच "मानवी शरीर आणि आकाशस्थ ग्रह" यांचा परस्परसंबंध दाखवणारा अभ्यासही अत्यंत गहनगूढ असाच आहे. त्याचं फक्त परीचयात्मक विवेचन या लेखात करणं शक्य आहे. पण "पृथ्वी आणि आकाश" यांच्या इतकंच "आपण आणि ग्रह" यांचं दृढ नातं आहे आणि ते नातं चांगल्या रीतीने कसं टिकवून धरायचं हे थोडंफार आपल्या हातीही नक्कीच आहे, हा या विस्तृत चर्चेमागचा मतितार्थ.

आपल्या राशीवरून किंवा जन्मतारखेवरुन, आपला ग्रह जर आपल्याला समजला, त्याची प्रकृती, स्वभाव, मित्र, शत्रू यांची जर थोडीफार कल्पना आली, तर आपल्या सर्वसामान्य शरीरप्रकृतीची, आरोग्याची,

आजारांची, विकारांची आणि मानसिक, स्वाभाविक गुणावगुणांची थोडीफार छाननी, मीमांसा करुन बऱ्याच शारीरिक समस्यांची आणि पीडांची उत्तरं आपल्याला मिळवता येऊ शकतील.

आपलं आरोग्य ग्रहांच्या हाती तर अवश्य आहे. पण प्रयत्नांनी आणि योग्य त्या मार्गदर्शनानं ते आपण थोडंफार आपल्या हातीही घेऊ शकू. फक्त त्यासाठी प्रत्येक ग्रहाची प्रकृती आणि स्वभाव समजावून घेऊन, त्याच्या अवकृपेपासून आपण आपला बचाव कसा करु शकतो, ते मात्र अवश्य पहायला हवं. प्रत्येक ग्रहाला "वश" करुन घेणं हा सर्वोत्तम मार्ग! त्यासाठी दर दिवशी काहीतरी "उपासना" करीत राहिली, तर मनःशांती मिळायला तर मदत होईलच, पण मन शांत झाल्यामुळे, थोडंफार शरीरस्वास्थ्यही अवश्य लाभेल. उपासनेचं स्वरुप साधारण असं ठेवावं:

रविवार - सूर्योपासना-गायत्रीमंत्र, सूर्यनमस्कार इ.
सोमवार - शंकराची उपासना (ॐ नमः शिवाय) जप
मंगळवार - गणेश उपासना (अथर्वशीर्ष) किंवा गजाननाचा जप
बुधवार - लक्ष्मीची उपासना, पूजा, जप
गुरुवार - दत्ताची उपासना, पूजा, जप
शुक्रवार- देवी सरस्वतीची उपासना
शनिवार - मारुतीची उपासना मारुतीस्तोत्र इ.

(**"उपासना"** या शब्दाचा अर्थ, त्या त्या देवतेचं स्मरण येवढाच आहे. त्यासाठी तासन् तास वेळ काढण्याची आवश्यकता नाही. स्नानानंतर किंवा झोपण्यापूर्वी दहा मिनिटं वेळ पुरेसा आहे. आणि तो देखील ज्यांचा विश्वास

आणि श्रध्दा असेल, त्यांच्यासाठी मनःस्वास्थ आणि शरीरस्वास्थ मिळवण्याचा आणि टिकवण्याचा, ध्यान- धारणेसारखाच हा एक साधा सोपा मार्ग आहे, एवढाच त्याचा अर्थ!).

जन्मतारखा आणि त्यावरून भाग्यांक

भाग्यांक	जन्मतारखा	ग्रह-अधिपती
भाग्यांक १)	१, १०, १९, २८	रवि (सूर्य)
भाग्यांक २)	२, ११, २०, २९	चंद्र
भाग्यांक ३)	३, १२, २१, ३०	गुरु
भाग्यांक ४)	४, १३, २२ ३१	हर्षल
भाग्यांक ५)	५, १४, २३	बुध
भाग्यांक ६)	६, १५, २४	शुक्र
भाग्यांक ७)	७, १६, २५	नेपच्यून
भाग्यांक ८)	८, १७, २६	शनी
भाग्यांक ९)	९, १८, २७	मंगळ

*** वरील लेखामध्ये समाविष्ट केलेलं सर्व विवेचन हे, ग्रहांकडे बघण्याचा केवळ एक नवा दृष्टिकोन देण्यासाठी चर्चिलं आहे. ज्योतिषशास्त्राचा सखोल अभ्यास असणाऱ्यांसाठी किंवा वैद्यकीय शास्त्रातील तज्ञांसाठी निश्चितच नाही! तेंव्हा अशा समस्त ज्ञानी व्यक्तींची प्रथमत: मनापासून क्षमा!**

विभाग 3

पार्श्वभूमी: लेखांक 6,7,8

१९८० ते १९९० या दशकात, कॅन्सर उर्फ कर्करोगावर मराठीमधून मी जवळपास शंभर लेख आणि चार पुस्तकं लिहिली. चारही पुस्तकं, प्रपंच प्रकाशन, पुणे यांच्यातर्फेच प्रकाशित झाली. ती अशी:

१) **कॅन्सरची कहाणी**
२) **कॅन्सरपासून बचाव**
३) **कॅन्सरशी झुंज**
४) **कॅन्सर आणि आपण**

या व्यतिरिक्त:

५) **कॅन्सर और हम** – ("कॅन्सर आणि आपण" या पुस्तकाचा हिंदी अनुवाद, पुढे परिमल प्रकाशनतर्फे वाचकांसमोर आला).
६) **परिचय कॅन्सरचा** (डॉ सरोज सहस्त्रबुद्धे आणि डॉ नील सहस्त्रबुद्धे) हे ई-पुस्तक **2022** मध्ये ई-साहित्य प्रतिष्ठानतर्फे प्रकाशित झालं.

लेखांक 6 (कॅन्सरची काव्यकथा)

सर्वसामान्य मराठी वाचकांना कॅन्सर या अत्यंत गुंतागुंतीच्या आणि गूढ गहन व्याधीबद्दल अगदी साध्या आणि सोप्या भाषेत परिचय करून देण्यासाठी मी

एक दीर्घ काव्यकथाही लिहिली होती. ती एका दिवाळी अंकात आणि नंतर इतरही बऱ्याच ठिकाणी छापून आली

लेखांक 7 (कॅन्सरसमस्या-एक वास्तववादी दृष्टीक्षेप)

हा प्रदीर्घ लेख वरील पुस्तकांच्या आधारे (सुमारे एक हजार पानं) लिहिला आहे. मात्र, प्रत्यक्ष लेखात कॅन्सर या व्याधीबद्दलची शास्त्रीय अथवा वैद्यकीय माहिती गुंतवलेली नाही. त्याऐवजी वाचकांच्या सोयीसाठी, लेखाच्या आरंभीच कॅन्सर या व्याधीचा अगदी अल्पसा परिचय करून दिला आहे. प्रत्यक्ष लेख लिहितांना मात्र असे तपशील, हेतूपुरःसर टाळले आहेत, कारण कॅन्सरवरच्या सर्व पुस्तकांमध्ये त्यावर भरपूर चर्चा झालेली आहेच. त्यामुळे या ठिकाणी फक्त कॅन्सर या व्याधीच्या वैयक्तिक, कौटुंबिक, सामाजिक, आर्थिक वगैरे वास्तववादी समस्यांबद्दलच सविस्तर अशी साधक-बाधक चर्चा केली आहे.

लेखांक 8 (FINAL BLESSINGS)

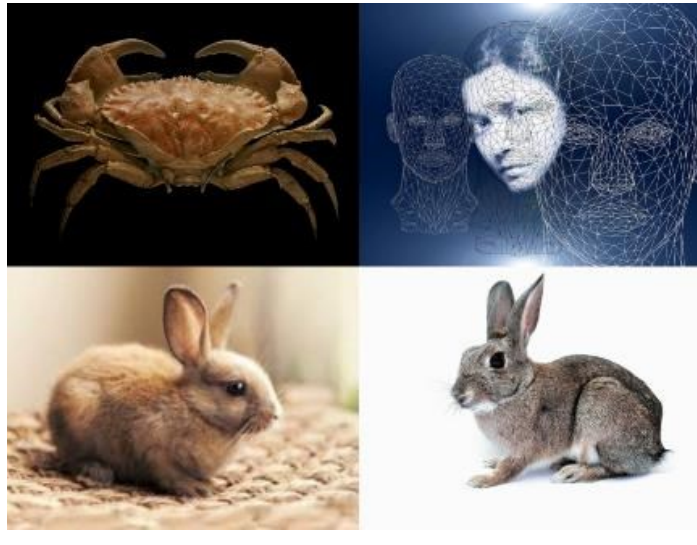
औरंगाबाद रोटॅरॅक्ट क्लबतर्फे, तेथील गव्हर्नमेंट मेडिकल कॉलेज आणि इंडियन कॅन्सर सोसायटी यांच्या सहकार्यानं कॅन्सरशिक्षणाच्या प्रचाराचा भाग म्हणून दरवर्षी कॅन्सरवर एक मासिक **(Bulletin)** प्रसिध्द होत असे. फेब्रुवारी १९८४ साली, "**SKYLARK"** या त्यांच्या इंग्रजी मासिकासाठी, कॅन्सरवर मी एक इंग्लिश कविता लिहिली होती. त्या कवितेनंच या पुस्तकाचा समारोप केला आहे.

लेखांक 6

कॅन्सरची काव्यकथा

कॅन्सरची भीती

प्रत्येकाच्या मनात,
आतल्या खोल खोल कप्प्यात,
कॅन्सरच्या भीतीचा एक "ससा"
दडलेला असतो.
नुसतं नावं उच्चारलं-
तरीही हा मनातला भित्रा ससा,
नखशिखांत शहारून उठतो.



(खरं आहे ते! आहेच कॅन्सरची तशी दहशत)
पण म्हणून काय झालं?
आपण कां जन्मभर शेळीच बनून रहायचं?
कॅन्सररुपी लांडग्याला-
भयभीत नजरेनंच पहायचं?
कॅन्सर आहे पक्का धूर्त,
आणि तितकाच खुनशी
शेळीसारखं वागलो,
तर आपणच जाऊ जीवानिशी !!

* *

कॅन्सरचा जन्म

कॅन्सरचा जन्म कधी?
कोटयावधी वर्षांच्या आधी
फक्त माणसाचीच कां ही व्याधी?
नव्हे, साऱ्या सजीवांचीच तर उपाधी !

*

कॅन्सर सांपडेल पुराणात,

कॅन्सर सांपडेल कुराणात,
इजिप्शियन ममीजबरोबरही हा,
झोपी गेलाय मरणात.

कॅन्सर म्हणजे खेकडा?

कॅन्सर म्हणजे खेकडा
पसरतो वेडावाकडा
फुगवून स्वतःचं शरीर,
अवयव करतो तोकडा.

*

दहा पायांचे दहा न्याय आणि
शरीरावर होतो अन्यायच अन्याय.
जरा कानाडोळा केला की
वसवतात नवी वसाहत
अन शरीराची लावतात पूर्णच वाताहत.

* *

कॅन्सर म्हणजे विंचू?

कॅन्सर म्हणजे विंचवाची नांगी
आपल्याच रक्तामांसाचं विष,
भिनतं त्याच्या अंगी
कुणाला घेईल कधी चावा तर
कुणाशी साधेल उभा दावा
येवढं सारं करून सवरून,
आपल्याला मात्र नसतोच सुगावा!

*

बिऱ्हाड घेऊन पाठीवर,
तुरुतुरु पळतो शरीरभर.

वेळीच त्याला पाडा आडवा.आणि
बिच्चाऱ्या शरीराला, रोगातून सोडवा.

* *

कॅन्सर म्हणजे जहरी साप?

कर्करोग आहे एक जहरी साप
त्याच्या मनात कधीही डोकावतं-
"कॅन्सरचं पाप"
हे पाप वेळीच ओळखा.
नाहीतर पडलाच म्हणून समजा-
त्याचा काळा बिळखा!

*

अशा भयंकर नागाला
मैलभर तरी दूरच ठेवा.
कारण सातांमागे तो,
एकाला घेतो चावा.

* *

बेनाईन गाठी

काही साध्या भोळ्या गाठी,
वरवर दिसतात “निष्पाप”
पण मनात मात्र त्यांच्या
असतं कॅन्सरचंच “पाप”

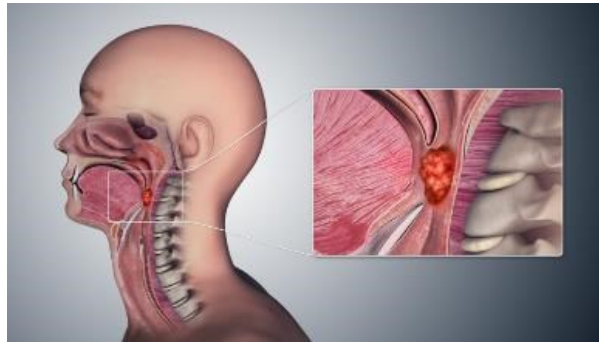
*

संधी साधून विभाजनाची,
झुकल्या जर कॅन्सरकडे,
तर मात्र अवयव चरून
शरीर करतील वाकडे.

* *

कॅन्सरच्या गाठी

आपलाच लचका तोडून,
उगवणार कॅन्सरची गाठ,
आणि अवयवाचाच तुकडा मोडून
वाढणार भरमसाठ.



*

गाठ कसली म्हणायची तिला?
तिच्या तऱ्हा छप्पनशे-साठ.
एक मोठी झाली,
की दुसरी आलीच पाठोपाठ.

*

कधी उगवते जवळपास,
नाही तर आरंभते, दूरचा प्रवास.
दूर जाऊन पडली,
की वसवते नवा निवास!

*

अशा वसाहतींनीच,
कॅन्सरची वाढते प्रजा,
अन् गरीब बिचाऱ्या शरीरालाच-
मिळते मृत्यूची सजा!

**

गाठी तरी कशा?

खरं रूप दडवतात,

बसतात वेड पांघरून.
आंतून अवयव कुरडतात,
अन् साध्या पेशी जातात चेंगरून.

*

कॅन्सरच्या गाठी म्हणजे "उपरी" बांडगुळं"
खोलवर जातात त्यांची, भक्कम पाळंमुळं,
कितीही खणून काढली तरी,
तगवून धरतात फक्त-
"कॅन्सरचीच कुळं"!

*

कॅन्सरच्या गाठींना –
शत्रूच समजा पक्का
जरा सैल सोडलेत,
की काढतील हुकमी एक्का
प्रमाण त्यांचं शेकडयात वीस,
पण प्राण बनतात, 'कासावीस'!

* *

सूक्ष्मदर्शक यंत्र

विसाव्या शतकामधे,
पुढे आलं एक 'यंत्र'
सूक्ष्मपेशींना बघण्याचं,
नव कोरं तंत्र.
या यंत्रानं वैद्यकशास्त्रात,
खरीच घडवली क्रांती.
कॅन्सरपेशींच्या गूढतेची
दूर केली भ्रांती !

* *

कॅन्सरपेशी आहे तरी काय ?

कॅन्सरपेशी साकारतात
तेव्हां असहकारच पुकारतात,
जन्माला येण्याआधीच त्या –
शरीरनियम झुगारतात.

आपण गाफील असतो,
म्हणून तर हातोहात फसतो.
बिथरलेल्या पेशींनाही,

आपणच गोंजारत बसतो.

कर्कपेशी प्रसवतात,
नवं साम्राज्य वसवतात.
साध्या साध्या पेशींना तर,
धाब्यावरच बसवतात.

कॅन्सरपेशींची पुसता उमर?
त्या तर असतात नेहमीच "अमर"
एकदा जन्माला आल्या,
की एकदम बनतात. "अजरामर"

काही 'चुकार वासरं'-
रक्तातून वहावत जातात.
लसिकाद्रव असला,
तर त्यांतही सामील होतात.
प्रवास दूरचा खरा !
पण शरीर देतंच आसरा.
एकदा हातपाय पसरले-
की बरं होणं विसरा !

* *

कर्करोग आहे कोण ?

कॅन्सर म्हणजे विषाणू थोडाच ?
की, नजर चुकवून घुसला शरीरात,
नाहीतर मलेरिया कॉलऱ्यासारखा
फैलावला उभ्या परिसरात.

बघा तर कसा कर्करोग हा !
शरीरात येतो, पण घराण्यात नाही.
एकाला होतो, पण साऱ्या कुटुंबाला नाही.
स्पर्शाला कळतो, पण दुखत खुपत नाही.

कॅन्सरला ना जातपात
गरीब श्रीमंत सारेच त्यात
कॅन्सर पसरतो जगभर हात
अन् माणसावर करतो, सरळच 'मात'.

कॅन्सर म्हणजे आपलाच विकार

आपलंच निमंत्रण अन्
आपलाच रुकार !
लढून संपतो प्रतिकार –
तेव्हा कॅन्सर घेतो 'आकार'.
धोकेबाज तर खरा –
पण होऊ शकतो बरा.
म्हणूनच तर संशय फेडण्याची
तत्काळ त्वरा करा !

* *

कॅन्सरला दूर ठेवा

खाण्यापिण्यामधे
अति 'मोह' टाळा
व्यसनांवरही आपल्या-
वेळीच घाला आळा

बारीक बारीक तक्रारींवर –
सतत ठेवा डोळा
मोठया लक्षणांचा मात्र,

डॉक्टर देतील निर्वाळा !

संशय दूर करण्यासाठी,
दवाखान्यात पळा.
घरीच बसून राहिलात,
तर झालाच समजा 'घोटाळा' !

* *

लक्षणांची दखल घ्या

गाठ हाताला लागली,
तर बारीक नजर ठेवा.
रक्तस्त्राव झाला,
तर डॉक्टरांकडे धांवा.
उलटया जुलाब खोकला यांना,
वेळीच हाकलून लावा.
साध्याभोळ्या गाठींचाही
घेत चला मागोवा.

जखमा व्रण अल्सर यांची

दखल घ्या आत्ता
साध्या पोटदुखीचाही,
लागू दया पत्ता.
लक्षणांची शरीरावर
वाढवू नका सत्ता
नाहीपेक्षा कॅन्सर तुमची,
गिळेल मालमत्ता.

* *

अशी आहे शोकाकुल,
कॅन्सरची दीर्घकथा,
माणसात जीव असेतोवर,
राहील "जागी" व्यथा !

शब्द जरी योजलेले
असती यथातथा –
(तरी), भावार्थानं उंच ठरो ही –
"कॅन्सरची काव्यकथा"

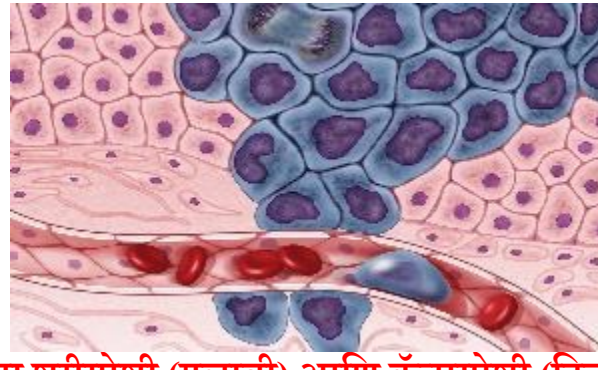
* *

लेखांक 7

कॅन्सरसमस्या-एक वास्तववादी दृष्टीक्षेप

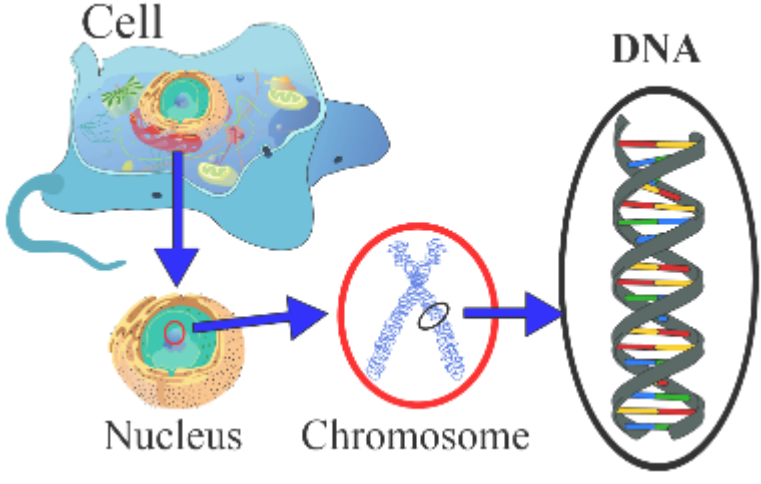
कॅन्सर म्हणजे काय (वैद्यकीय दृष्टीकोनामधून)

- कॅन्सर ऊर्फ कर्करोग या व्याधीचा आरंभ, शरीराच्या आंतच सुरू होतो आणि तोही पेशी-स्तरांवर. एखाद्या अवयवावरच्या पेशी, अचानक बिथरून, वेड्या-वाकड्या विभाजनक्रियेत मग्न होतात आणि शरीरनियमांना न जुमानता, त्यांच्यासारख्याच बेसुमार नव्या पेशी निर्माण करायला लागतात. जागा अपूरी पडल्यामुळे, त्यांचा फुगवठा किंवा गांठ तयार होते (पृष्ठभागावर किंवा शरीराच्या आत). या विकृत पेशी म्हणजेच वास्तवात कॅन्सरच्या पेशी, आणि त्यांच्या अनिर्बंध विभाजनातून बनलेली गांठ म्हणजेच मॅलिग्नंट ट्यूमर किंवा कॅन्सरची नवनिर्मिती.



साध्या शरीरपेशी (गुलाबी) आणि कॅन्सरपेशी (निळ्या)

- कॅन्सरपेशी या बीजमण्यांमधील DNA च्या बिघाडामुळे तयार होतात. असे बिघाड निर्माण होण्यामागे असंख्य कारणं जबाबदार ठरू शकतात (विशेषत्वानं आपल्या भोवतीचं वातावरण, राहणीमान, व्यसनं, उद्योगधंदे इत्यादी इत्यादी). जे कर्करोगकारी घटक आजमितीला संशोधनानं सिद्ध झालेले आहेत, त्यांच्यामुळे जवळजवळ पन्नास टक्के कॅन्सर, आता प्रयत्नांनी टाळता येऊ शकतात. पण बाकीच्या कॅन्सरप्रकारांची कारणं अजूनही ठामपणे ठरवता येत नाहीत.



- कॅन्सर हा कुठल्याही वयात संभवत असला, तरी चाळीशीनंतर प्रत्येक दशकात त्याचं प्रमाण वाढत जातं. या व्याधीचा आरंभ शरीराच्या जवळपास कोणत्याही भागावर अथवा अवयवावर होणं शक्य असल्यामुळेच, कॅन्सरचे दोनशेपेक्षा जास्त प्रकार आज

वैद्यकशास्त्राला ज्ञात आहेत. पण त्यातल्या त्यात फुफ्फुसं, ब्रेस्ट, गर्भाशयमुख, तोंड-घसा, कोलॉन, अन्ननलिका, जठर, प्रोस्टेट इत्यादी अवयवांचे कॅन्सर, आपल्या देशात अधिक प्रमाणात सापडतात.

- कॅन्सरची प्रमुख लक्षणं ही एकतर ट्यूमर ज्या अवयवावर वाढत असेल त्याच्याशी संबंधित असतात (गांठ, व्रण, रक्तस्त्राव ई), किंवा पूर्ण शरीराशीही निगडीत असू शकतात (जसं की घटलेलं वजन, अशक्तपणा, भूक मंदावणं वगैरे)
- कॅन्सर-निदान हे बरंच जिकीरीचं आणि गुंतागुंतीचं काम असतं. आणि त्यासाठी अनेक तपासणी-पद्धती वापराव्या लागतात (उदा. क्ष-किरण, स्कॅनिंग, एंडोस्कोपी, बायॉप्सी, रक्त-तपासण्या इ)
- उपचारांच्या परिणामकारी आणि अत्याधुनिक तंत्रज्ञानामुळे, (शस्त्रक्रिया, किरणोपचार, किमोथेरपी, हॉर्मोनथेरपी, इम्युनोथेरपी वगैरे) पन्नास टक्क्यांच्या वर कॅन्सरप्रकार आता बरे करता येतात आणि रोगमुक्त झालेल्या रुग्णांना, त्यानंतर चांगल्या गुणवत्तेचं आयुष्य लाभू शकतं.

* *

कॅन्सरसमस्येचा आवाका तर फारच मोठा आणि विस्तृत आहे. कित्येक उत्तरं अजूनही अनाकलनीय आणि अनुत्तरीतच आहेत, असं म्हणण्यात कुठलीही अतिशयोक्ती नाही०तरीही रुग्णांच्या दृष्टीनं थोडसं उपयुक्त, आशादायी आणि तितकंच वास्तववादीही ठरावं असं विवेचन ,करण्याचा यत्न आहे. लेखात समाविष्ट केलेले मुद्दे कुठल्याही विशिष्ट क्रमानं मांडलेले नाहीत. तरीहीकॅन्सर प्रत्येक मुद्दा, स्वतंत्रपणे एक ठाम विचार मांडण्याइतका स्वयंपूर्ण ठरावा अशी आशा आहे. कॅन्सररुग्णांना त्यामधून एक जरी आशेचा किरण शोधता आला तरी लेखाचा हेतू सफल होईल.

कॅन्सरसमस्या-एक वास्तववादी दृष्टीक्षेप

- एकविसाव्या शतकामधला मानव, भौतिक प्रगतीचे नवे नवे उच्चांक गाठतो आहे. सागराच्या तळाशी खोल बुडया मारून जशी तो जलसंपत्ती शोधतो आहे, त्याचप्रमाणे, अवकाशयानातून प्रवास करून, चंद्र आणि मंगळाशीही जवळीक साधायचे प्रयत्न चालू आहेतच. मात्र या सगळ्या यशस्वी वाटांवरून पुढे पुढे सरकत असतांना, क्षणभर थांबून त्यानं मागंही वळून पहायला हवं. म्हणजे दुसऱ्या टोकाला, मानवजातीवर अन्याय करणाऱ्या कितीतरी बिकट समस्यांचं दर्शन त्याला आपोआपच घडेल. कॅन्सर ऊर्फ कर्करोग हा असाच एक, शतकानुशतकं ज्वलंत राहूनही, पुरेसा आकलन 'न' झालेला, मानवापुढचा यक्षप्रश्नच आहे.

- माणूस हा वास्तवात सगळया प्राण्यांमधे श्रेष्ठ, बुध्दीमान, कल्पक आणि प्रगतीशीलही मानला जातो. पण तरीही कॅन्सरसारख्या रोगानं मात्र, अनादिकालापासून मनुष्यावर यशस्वीरीत्या राज्य केलं, त्याच्यावर मात केली आणि आपलं दास्य, मानवाला पत्करायला लावलं. त्यामागची दुर्देवाची गोष्ट म्हणजे, माणसासारखा हुषार आणि कर्तृत्ववान प्राणीही, कॅन्सरशत्रूच्या जबरदस्त अंमलाखाली वर्षानुवर्ष दबला गेला.

- मनुष्यप्राण्याची उन्नती आणि उत्क्रांती अव्याहतपणे चालू रहावी म्हणून त्याला अनेक प्रकारची वरदानंही मिळालेली आहेत. पण त्या वरदानांचा दुरूपयोग केला जाऊ नये म्हणून की काय, तर कॅन्सरसारखी काही शापित कोडीही-मानवाच्या प्रगतिपथावर जागोजागी अडथळे निर्माण करण्यासाठी उभी आहेत. 'कॅन्सर' या नुसत्या शब्दाभोवती किंवा त्या शब्दामुळे प्रतित केल्या जाणाऱ्या व्याधीभोवती, भीतीचं आणि भयंकरपणाचं एक दाट 'वलय' तयार झालेलं आहे. इतकं की नुसत्या त्या शब्दाच्या उच्चारानंदेखील, सर्वसामान्य लोकांच्या मनावर पराभव, निराशा आणि भीती यांच्यापासूनचं संमिश्र दडपण येतं.

- पूर्वीच्या काळी तर कुणाला कॅन्सर झाला, म्हणजे त्याला जणूकाय जन्मठेपेची, काळ्या पाण्याची शिक्षा झाली, असंच लोक समजत असत. किंवा त्या व्यक्तीच्या हातून घडलेल्या काही चुकांचं प्रायश्चित

त्याला कॅन्सरच्या स्वरूपामध्ये मिळालं असंही मानायला कमी करीत नसत. या आणि अशाच प्रकारच्या गैरसमजांची परंपरा, लोकांच्या मनाची घट्ट पकड घेऊन बसली होती.

- अर्थात् अगदी अलीकडच्या काळात, म्हणजे २०२३ मधे सुध्दा, कॅन्सरबद्दलचं हे 'सामान्य चित्र' फारसं बदललं आहे अशातला मुळीच भाग नव्हे. कारण एका टोकाला कॅन्सरसंशोधन हे वैद्यकशास्त्रामधल्या प्रगतीची सगळी आव्हानं पेलतं आहे आणि स्वीकारतं आहे तर त्याच वेळी दुसऱ्या टोकाला, सामान्य माणसांचे मात्र, कॅन्सरबद्दलचे अनाठायी गैरसमज, जवळपास जसेच्या तसेच कायम आहेत. त्यापाठीमागे दिसणारी भूमिका साधारण अशी व्यक्त करता येईल: तहान लागल्याशिवाय माणूस विहीर खणायला जात नाही म्हणतात, त्याप्रमाणेच, कर्करोग अगदी दाराशी येऊन उभा राहीपर्यंत, बहुसंख्य लोक, त्या व्याधीची साधी माहिती करून घेण्याच्या वाटेकडेही वळत नाहीत. "मला आयुष्यात कधीही कॅन्सर होणं शक्य नाही" असं छातीठोकपणे प्रतिपादन करणाऱ्यांचा आत्मविश्वास जितका या व्याधीबद्दल फसवा, तितकंच घातकी त्याबद्दलचं अज्ञानही! आयुष्यामधली कुठलीच दुर्घटना जर आपल्याला सांगून-सवरून येत नाही, तर कॅन्सर तरी त्याला अपवाद कसा ठरणार ? तो देखील नकळत, पावलं न वाजवता, स्वतःचं अस्तित्व जाणवूही 'न' देता बाहेर पडतो आणि कळेकळेतो भरपूर उशीर झालेला असतो.

- त्याला पर्याय एकच ! कॅन्सरसारख्या गंभीर प्रकृतीच्या रोगाची, प्रत्येकानं आधीपासूनच जरुरीपुरती माहिती करून घ्यायची. म्हणजे त्या ज्ञानाच्या पुंजीवर, कॅन्सरची अगदी 'पहिली पावलं' देखील ओळखायला मदत होईल. आपल्यावर चढाई करायचा अव्याहतपणे प्रयत्न करणाऱ्या कॅन्सरशत्रूला आपण अर्ध्या-वाटेवरच थोपवायला हवं. आणि त्याच्याशी निकराचा लढा द्यायला हवा. मात्र या जबरदस्त शत्रूशी मुकाबला करण्याची शक्ती आणि युक्ती, प्रथमतः आपल्यालाच आत्मसात करायला हवी. स्वतःच्या शरीर-संरक्षणासाठी जे लष्करी शिक्षण घ्यायचं, ते प्रत्येकानंच आणि प्रत्यक्ष लढाईच्या मैदानात उतरण्याची वेळ येण्याआधीच घ्यायला हवं. त्यानंतर घेऊन कसं चालेल? त्यासाठी निरोगी लोकांनीच कॅन्सरशिक्षण घेण्याचा संकल्प सोडायला हवा. तरच कॅन्सरविरुध्द बळकट सैन्य उभं करता येईल.

- साधारणतः असं आढळून येतं की, इतर कुठल्याही रोगापेक्षा किंवा आजारापेक्षा, कॅन्सरबद्दल लोकांना सर्वात जास्त धास्ती वाटते. वास्तवात, हृदयविकारांनी घडून येणाऱ्या मृत्यूंचं प्रमाण, कर्करोगापेक्षा कितीतरी जास्त आहे. पण हृदयविकाराचे बहुसंख्य मृत्यू, अगदी अनपेक्षित असतात. बरेचदा त्यामधून रुग्णांना वाचवायला पुरेसा वेळ आणि संधीच मिळत नाही. शिवाय, हृदयविकार हा सर्वसामान्य लोकांना भयानक किंवा क्रूर वाटत नाही. कारण त्यात कॅन्सरप्रमाणे रोग्यांचे दीर्घकाळ हालहाल होत नाहीत. कॅन्सरशी मात्र पूर्वीपासून अशा काही गोष्टींचा संबंध जोडला गेला आहे की, कॅन्सर म्हणजे

निराशा, अंधारा भविष्यकाळ आणि सरतेशेवटी रोग्याचा कष्टमय अन्त.

- सुमारे दीडशे वर्षांपूर्वी कर्करोगावर केले गेलेले हे आरोप तंतोतंत खरे होते, असं म्हणायला हरकत नाही. कारण त्या काळात प्रत्यक्ष या व्याधीबद्दल फारच थोडी माहिती उपलब्ध होती. रोगनिदान आणि उपचारांसाठी आधुनिक साधनं नव्हती आणि त्यावर पुरेसं संशोधनही झालेलं नव्हतं. पण आता काळ फारच पुढे गेला आहे. कॅन्सरचे हज्जारो रुग्ण प्रतिवर्षी आणि देशोदेशी, कॅन्सरमुक्त होत आहेत. वैद्यकशास्त्रानंही, कॅन्सरसंशोधनामधे अविश्वसनीय अशी प्रगती केली आहे आणि सातत्यानं त्यात भर पडते आहे. अशा परिस्थितीमधे, आपण सामान्य जनांनी मात्र, केवळ त्या विषयाच्या अज्ञानामुळे आणि भीतीमुळे, जुन्या कल्पनांना आणि निराधार अपसमजांना घट्ट धरून बसावं, हे तितकंसं योग्य नाही.

- त्यासाठीच, आपल्या देशातल्या सुजाण वाचकांना योग्य त्या माहितीच्या सहाय्यानं, कॅन्सरसारख्या व्याधीचा वास्तववादी परिचय करून देणं अत्यावश्यक आहे. कॅन्सरशिक्षणाबाबत, पाश्चिमात्य देश फारच आघाडीवर आहेत, याबद्दल वादच नाही. पण आपल्या देशात सुध्दा, त्यादृष्टीनं केल्या जाणाऱ्या प्रयत्नांची आणि प्रगतीची वाटचाल, खूपच समाधानकारक आहे. कॅन्सर आणि इतर गंभीर व्याधींबद्दलच्या माहितीचा प्रचारात्मक प्रसार करणाऱ्या माध्यमांच्या कक्षाही अलीकडे खूपच रुंदावल्या आहेत. त्यात नियतकालिकं, मासिकं, आकाशवाणी, दूरदर्शन, सभा, चर्चासत्रं, भाषणं, प्रदर्शनं,

शास्त्रीय कीर्तनं आणि मोबाईल- इंटरनेटसारखी अत्यंत प्रभावी माध्यमं या सर्वांचाच बहुमोल वाटा आहे. अंतरराष्ट्रीय कॅन्सरदिनाच्या निमित्तानं, कॅन्सर शिक्षणाचं महत्व लोकांच्या मनावर बिंबवण्यासाठी नक्कीच मदत होते.त्याशिवाय जागोजागी भरणाऱ्या मोफत कॅन्सरशिबिरांमध्येही, कॅन्सर-शिक्षणाच्या प्रचाराचं कार्य करता येतं.

- देशातल्या प्रत्येक नागरिकाला जेव्हां कॅन्सर शिक्षणाचं महत्व पटेल, किंवा त्यावर यशस्वीरीत्या विजय मिळवण्यासाठी अजून खूप काही करण्याची आवश्यकता आहे याची मनःपूर्वक जाणीव होईल, तेव्हाच खऱ्या अर्थी कॅन्सरशिक्षण यशस्वी होत आहे असं मानता येईल. प्रत्येक भारतीय नागरिकाच्या मनात अशा लढयासाठी हातभार लावण्याची कळकळ निर्माण होईल तेव्हांच, कॅन्सर अथवा अन्य गंभीर व्याधींविरुध्दची जनजागृती सफल होते आहे असं आत्मविश्वासपूर्वक म्हणता येईल.

- कॅन्सर आणि कॅन्सरसंशोधन हे विषय तर महासागरासारखेच विशाल आहेत. त्यांचा तळ गाठणं हे केवळ एक दोन व्यक्तींचं किंवा एक दोन बुडयांचं काम नव्हे! कॅन्सरसारखा गहन विषय आणि त्या अनुषंगानं जगभर चालणाऱ्या संशोधनाच्या अफाट सागराला, या एका लेखात सामावणं तर केवळ अशक्यच. देशोदेशींच्या शेकडो, हजारो शास्त्रज्ञांनी त्यांच्या आयुष्याची पंधरा, वीस, पंचवीस वर्षे सुध्दा, या लोकहिताच्या आणि मानवतेच्या कार्यासाठी वेचली आहेत. त्या विशाल जलाशयामाधल्या फक्त ओंजळभर ज्ञानाचं हे एक आचमन

आहे. त्या जलाशयाचा प्रत्येक 'थेंब' हा कॅन्सरक्षेत्रामधल्या तज्ञांच्या आणि संशोधकांच्या कष्टांचं जिवंत प्रतिक आहे. त्या सर्वांबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करणं एवढंच वास्तवात आपल्या हाती आहे. त्यामुळे सर्वसामान्य जनतेसाठी कॅन्सरबद्दलचं 'चित्र' अधिक स्पष्ट व्हावं आणि चुकीच्या कल्पनांच्या अभेध वलयाचा 'छेद' घ्यायला मदत व्हावी हा निव्वळ एकच प्रांजळ हेतू या लेखनामागे आहे.

- कॅन्सर ही काही फक्त तज्ञ मंडळीनी जाणून घेण्याची आणि त्यांनीच बरी करण्याची व्याधी नाही. प्रत्यक्ष रोग्याचाही त्यामध्ये सिंहाचा वाटा असतो. म्हणूनच प्रत्येक व्यक्तीला,कॅन्सर किंवा इतर गंभीर रोगांबद्दलची निदान प्राथमिक स्वरुपाची माहिती असणं तरी फार आवश्यक आहे. त्यातूनही कॅन्सर हा एकमेव असा रोग आहे की ज्याच्याबाबत पन्नास टक्क्यांपेक्षा जास्त वेळा, बाह्यलक्षणांची पहिली चाहूल, त्या रोग्यालाच लागलेली असते. त्यामुळे, अशा प्राथमिक अवस्थांमध्ये कॅन्सर लक्षात येणं म्हणजे यशाची खूपच मोठी खात्री. मात्र त्यासाठी, कॅन्सरची बाह्यलक्षणं म्हणजे काय, ती कोणकोणती, कशी ओळखायची आणि लक्षणं तशीच अंगावर बाळगण्यात किती गंभीर स्वरूपाचे धोके आहेत, या सगळ्या गोष्टींचं महत्व, प्रथमतः लोकांना पटवायला हवं. तरच कॅन्सरच्या बाबत, डॉक्टरी सल्ला घ्यायला जो 'उशीर' होतो तो काही अंशी तरी टाळता येईल. अशा प्रकारच्या 'उशीरामुळे' कित्येक कॅन्सररुग्णांना, त्यांच्या आयुष्याची बहुमोल वर्षे, विनाकारणच दान करावी लागतात. तो धोका आणि अन्याय आपोआपच कमी होईल.

- वास्तवीक शरीराच्या साध्या साध्या तक्रारींकडे आपण नेहमीच दुर्लक्ष करतो. पण अशा साध्याच वाटणाऱ्या तक्रारींची जर आपण योग्य वेळीच दखल घेतली नाही तर, कॅन्सरसारखी गंभीर नुकसानी टाळणं बऱ्याच वेळा अशक्यप्राय बनतं. सगळ्याच क्षुल्लक तक्रारी म्हणजे काही कॅन्सरची लक्षणं नव्हेत; साध्या साध्या तक्रारी, साधारणपणे गंभीर नसतात. किंवा कॅन्सरच्या सूचकही नसतात. पण दीर्घकाळ जर त्या बऱ्या "नं" होता तशाच राहिल्या किंवा वाढायला लागल्या, तर मात्र त्या कॅन्सरमुळेही असण्याची दाट शक्यता संभवते. याची काही ढोबळ उदाहरणं पाहू या: आम्लपित्त, बद्धकोष्ठता, बाह्य त्वचेवर कुठेही आलेली गांठ, पाळ्यांचा अनियमितपणा, अनैसर्गिक रक्तस्त्राव, सततचा खोकला, थकवा, वजन कमी होणं, कायमची डोकेदुखी इत्यादी. अशा दीर्घकाळ दुर्लक्षित राहिलेल्या तक्रारी, क्वचित प्रसंगी-आंत मूळ धरत असलेल्या कॅन्सरच्या सूचकही असू शकतात. म्हणूनच सावधगिरी आणि डोळसपणा हवा. आपल्या घरामधे आरामानं रहाता यावं म्हणून आपण सतत छोटया-मोठया डागडुजी करत असतो. तसचं शरीराचंही आहे. कॅन्सरसारखं आगामी संकट आणि नुकसान टाळायचं असलं, तर त्याची सुरवात छोटया छोटया तक्रारींचा बंदोबस्त करूनच व्हायला हवी.

- "कॅन्सर-निदान" पक्क करण्याच्या दृष्टीनं सूचक लक्षणांना खूप महत्व असलं, तरी साधारण नव्वद टक्के वेळा, त्या लक्षणांनी साधेसाधे आजारच सूचित केले जातात. तरीही कॅन्सरची दहा टक्के शक्यता

सुध्दा, नजरेआड करून चालत नाही. पण साधारण नियम असा की कुठलंही साधं लक्षण – अगदी खोकला-घसादुखीसारखंसुध्दा, महिन्या दीड महिन्यापेक्षा जास्त टिकलं, साध्या उपचारांचा फायदा होत नसला, उलटपक्षी लक्षणांची तीव्रता वाढतच असली तर त्यामागचं गांभीर्य नक्कीच ध्यानी घ्यायला हवं. कारण असं की, कॅन्सरच्या लक्षणांनी इतरही साधे आजार सूचित होत असल्यामुळे, कर्करोगाबद्दलची शक्यता, नेहमीच लांबणीवर टाकली जाते.

- अगदी प्रथमावस्थेमधे लक्षात आलेला कॅन्सर, योग्य उपचारांच्या सहाय्यानं हल्ली पूर्णपणे बरा करता येऊ शकतो आणि कॅन्सरमुक्त रुग्णाला, त्याचं ऊर्वरीत आयुष्य नियमितपणे जगता येऊ शकतं. कुठल्याही पुढारलेल्या देशामधलं कॅन्सरबद्दलचं हे आधुनिक काळाचं 'सत्यचित्र' आहे. 'बऱ्या करता येणाऱ्या' आजारांच्या यादीमधे, कॅन्सरचं स्थान आता जगभर खूपच उंचावलं आहे. आपला देशही त्याला आता फारसा अपवाद नाही. तरीही आपल्या देशात कमतरता आहे ती, रुग्ण आणि त्यांचे नातेवाईक यांच्या सहकार्याची आणि जाणिवेची. त्यासाठीच, कॅन्सरसारख्या अवघड व्याधीच्या बाबतीत लोकांना जास्त जागरूक आणि सज्ञानी बनवायला हवं आहे. आपल्याकडे अजूनही बहुसंख्य लोक, कॅन्सरच्या बाह्य लक्षणांकडे महिनोन महिने किंवा वर्षभरसुध्दा दुर्लक्ष करतांना सर्रास आढळतात. किंवा डॉक्टरांकडे जाणं, जाणूनबुजून टाळतात. इतर काहींना तर, सूचित लक्षणं ही कॅन्सरची असू शकतील की काय, याची अंधुकशी देखील कल्पना नसते. त्यामुळे आपोआपच दुर्लक्ष होतं. याच कारणांमुळे, आतला कॅन्सरही वाढत राहतो आणि म्हणता म्हणता

आवाक्याबाहेर जातो. कॅन्सरचे असे 'अतिप्रसंग' टाळायचे असले तर प्रत्येक नागरिकानं त्याबाबत 'सज्ञान' असणं अत्यावश्यक आहे. इतर प्रगत देशांप्रमाणेच, आपल्या देशातसुध्दा, कॅन्सरबद्दलच्या सखोल माहितीचा आणि ज्ञानाचा प्रचार जसजसा फैलावेल, तसतसे अधिकाधिक लोक त्याबाबत सूज्ञपणे आणि सारासार विचार करू शकतील यात संदेह नाही. कॅन्सरबद्दलची भीती आणि गूढता, वाढत्या ज्ञानानं कमी झाली की त्याबद्दलचा वास्तववाद, लोकांच्या मनाला जास्त चांगल्या रीतीनं दृढ व्हायला लागेल.

- कॅन्सरविरुध्दच्या लढयात, प्रत्येका नागरिकाला काहीतरी जबाबदारी आहे, महत्वाची भूमिका आहे. ती आपापल्या परीनं यशस्वीरित्या पार पाडायचा प्रयत्न प्रत्येकानं करायला हवा. तरच हे घनघोर युध्द, सगळ्यांच्या सहकार्यानं, समजुतीनं आणि सहानुभूतीनं यशस्वी होऊ शकेल. "कॅन्सर आणि त्यासाठीचं संशोधन" हा जगामधल्या सध्याच्या ज्वलंत विषयांपैकी एक बनला आहे. भारतानं पण त्या क्षेत्रामधला आपला वाटा, जिद्दीनं उचलायला आरंभ केला आहे. दर आठवडयाला त्याबद्दल निदान एक तरी छोटीशी बातमी किंवा स्तंभलेख आपल्या वाचनामधे येतोच. लोकशिक्षणाचा हा प्रवाह अखंड वहात रहायला हवा. (जनमानसात, कॅन्सरसंबंधीची माहिती पसरवण्याचं छोटंसं कार्य, मी पण गेली कित्येक वर्षे अंगिकारलं आहे. त्या ज्ञानाच्या आणि माहितीच्या सहाय्यानं, दहा वाचकांना जरी मी कॅन्सर-शिक्षणानं 'सज्ञान' करू शकले, तरी त्याचं सार्थक झालं असंच मानेन).

- कुठलीही 'सत्यकथा' ही साधारणपणे सुख-दुखांच्या आणि आशा-निराशांच्या आंदोलनांवर हेलकावत असते. पण अशा कथेचा शेवट जर समाधान देणारा, आनंददायी आणि गोड असला, तर ती कथा बहुसंख्य वाचकांना रुचते. कॅन्सरची सत्यकथा सुध्दा, त्या व्याधीवर एक ना एक दिवस विजय मिळवण्याच्या आनंदी शेवटाला अपवाद ठरू नये असं मनापासून वाटतं. म्हणतात ना 'शेवट गोड तर सारंच गोड'!

- कॅन्सरची छाया पडल्यामुळे आजतागायत जगामधल्या हजारो लाखो लोकांनी दुःखे, वेदना आणि पराभवही सहन केले आहेत. परंतु भूतकाळामधल्या रुग्णांच्या वेदना आणि त्यांनी सहन केलेल्या दुःखाचं पर्यवसान, वर्तमानकाळात आशाआकांक्षांमधे व्हायला हवं. तरच उद्याच्या भविष्यकाळात, अशा गोष्टींकडे उज्ज्वल यश मिळवून देण्याच्या अपेक्षेनं बघता येईल. तसं घडणं आता सहजी शक्य आहे कारण जगभरच ज्या कळकळीनं, आत्मीयतेनं आणि ज्या गतीमान वेगानं, कॅन्सरसंशोधन पुढे पावलं टाकीत आहे, त्या अनुषंगानं विचार करता, कॅन्सररुग्णांसाठी नजीकच्या भविष्यकाळात भरपूर आशा, दिलासा आणि आश्वासनं आहेत याबद्दल तिळमात्र संदेह नाही.

- कॅन्सर हा विषय शास्त्रीय किंवा संशोधनाच्या पातळीवर जितका महत्वाचा ठरतो, तितकाच उपचारांच्या आणि मानवतेच्या पातळीवरही! परंतु कॅन्सरसमस्येचे सगळेच बारकावे अतिशय गुंतागुंतीचे, क्लिष्ट आणि काहीसे मनावर दडपण आणणारेच

असल्यामुळे दुर्दैवानं ही 'सत्यकथा' इतर कथांप्रमाणे, मनोरंजकतेच्या कुठल्याच व्याखेत बसू शकणार नाही. तरीही कॅन्सरपासून सावध रहाण्याचा, स्वतःचा त्या व्याधीपासून बचाव करण्याचा किंवा जरूर पडल्यास, रोगाला धैर्यानं सामोरं जाऊन निकराचा लढा देण्याचा मौल्यवान 'संदेश' मात्र या कथेत, वाचकांना जरूर सापडेल.

- कॅन्सरसंशोधनापायी प्रत्येका देशामधे आज कोटयावधी रुपये खर्ची पडत आहेत, हे अगदी खरं असलं, तरी सगळं संशोधन कशासाठी आहे ? चैनीसाठी, आरामासाठी किंवा समाजाचा एखादा वर्ग श्रीमंत बनवण्यासाठी खासच नव्हे! सारं संशोधन अखेर मानवतेसाठी, कॅन्सररुग्णांना जीवदान देण्यासाठी किंवा लोककल्याणासाठीच आहे ना? लोक भुके मरतात म्हणून आपण त्यांच्यासाठी फंड उभा करतो, दुष्काळग्रस्तांना मदत करतो. मग कॅन्सरग्रस्तांना मदत नको? ते आपलेच तर जवळचे बांधव असतात ना !

- "कॅन्सर भयंकर आहे, तो मृत्युदंड देऊ शकतो, शरीराचे हालहाल करू शकतो, लचके तोडू शकतो, आपल्याच शरीरबांधवांवर-इतर अवयवांवर तुटून पडतो" वगैरे सगळं अगदी शेवटच्या तपशीलांपर्यंत खरं आहे. पण म्हणूनच तर आपण त्या कृतघ्न कॅन्सरला काबूत आणण्यासाठी, जाणीवपूर्वक आणि कसोशीनं प्रयत्न करीत आहोत ना! साध्या साध्या आजारांवर थोडेच कोटयावधी रुपये खर्ची पडतात?

कॅन्सररुग्णांच्या समस्या :

- आता प्रत्यक्ष कॅन्सररुग्नांच्याच बाबतीत बोलायचं तर साधारण तीस चाळीस वर्षापूर्वीचा कॅन्सररुग्ण देखील,एकदा त्याच्या रोगाचं निदान पक्क झालं की, स्वतःच्या भविष्याबद्दलच्या गडद अंधारामधे स्वतःला पार बुडवून टाकायचा. मात्र आजच्या एकविसाव्या शतकातून पुढे वाटचाल करणाऱ्या रुग्णाला निश्चित माहिती आहे की, कॅन्सरवर आतां पुष्कळच नवीन नवीन औषधं आणि इलाज निघालेले आहेत. त्यांचा प्रचारही होतो आहे आणि पूर्वीपेक्षां कितीतरी सुलभ रीतीनं ती औषधं, उपलब्धही होत आहेत. तेंव्हा रुग्ण विचार करतो की, मी धैर्यानं कॅन्सरशी लढेन, झगडेन, सामना देईन. अंगात शक्ती शिल्लक आहे तोपर्यंत, यशस्वीरीत्या मुकाबला करीत राहीन आणि मला जे काय आयुष्य बक्षीस मिळेल, त्या काळात जर आणखी काही शोध लागले, आणि नवीन औषधोपचार उपलब्ध झाले, तर मी आहे त्यापेक्षाही चांगला आणि पूर्ण बरा होऊ शकेन, अशी आशा आणि उमेद बाळगेन.

- सगळ्याच कॅन्सररुग्णांनी जर असा आशावादी विचार मनाशी केला आणि निश्चयानं, श्रध्देनं ते तज्ञांना सहकार्य द्यायला लागले, तर त्यांचं शरीर आणि मनही, अनुकूल असा कौल नक्कीच देईल. हाच वास्तवीक खरा आशावाद नव्हे का? जे लोक आशेच्या बळावर जगतात, पुढे जातात, कार्य करतात, त्यांना आपला भविष्यकाळ नेहमीच ऊज्वल असल्यासारखा दिसतो (या संदर्भात, जेष्ठ नट शरद पोंक्षे, सुप्रसिध्द सिनेतारका सोनाली बेंद्रे किंवा सुप्रसिध्द क्रिकेटर

युवराज सिंग वगैरे यशस्वीरीत्या कॅन्सरमुक्त झालेल्या प्रसिद्ध व्यक्तींची उदाहरणं लोकांना नक्कीच प्रेरणादायी ठरतील). मग ते रुग्ण असोत, तज्ञ असोत, संशोधक असोत नाहीतर आपल्यासारखे सामान्यजन असोत! ज्यावेळेस आपण आशाआकांक्षाच्या आधारानं आणि सहाय्यानं आनंदी बनण्याचा आटोकाट प्रयत्न करू, त्यावेळेस खऱ्या अर्थानं जीवन सुसह्य आणि सुखी बनवता येईल.

- एखादा कॅन्सररुग्ण (किंवा इतरही गंभीर आजाराचा रोगी) खूप आजारी आहे ही सत्यपरिस्थिती दिसत असली, जाणवत असली तरी आपण असं कधीच म्हणत नाही की "बाबारे, आता तू काही फार काळाचा सोबती नाहीस, किंवा तुझा हा रोग कधीच बरा होणार नाही अशी चिन्हे दिसताहेत". याउलट, आपण रुग्णाला धीर देण्याचे प्रयत्न करतो, "तू नक्की बरा होशील" अशी आशा व्यक्त करतो किंवा मी तुझ्यासाठी प्रार्थना करीन असं म्हणतो. आणि रुग्ण सुध्दा, त्या दिलाशावर, आशेवर जगत असतो. अपेक्षा करीत असतो की कुणी सांगावं मी यातून वाचेनही, कदाचित् थोडाफार बराही होईन. आणि असं घडणारच नाही हे तरी कोण ठरवू शकणार? मानसिक बळावर आणि श्रध्देच्या जोरावर अखेर कितीतरी चमत्कारही घडू शकतातच की!

- याउलट, रोगनिदान पक्क होताक्षणीच एखाद्या कॅन्सररुग्णानं, समजा स्वतःच्या मनानंच ठरवून टाकलं की "मी आता लवकरच मरणार, मला यामधून कुणीही वाचवू शकणार नाही (अगदी प्रत्यक्ष परमेश्वरही!) मी उपचारही करून घेणार नाही. अशीच जर प्रतिकूल

मनोकामना कायम ठेवली आणि मरणाचा ध्यास घेऊन, डॉक्टर आणि नातेवाईकांबरोबर असहकार पुकारला, तर मात्र अशा रोग्यांचं भविष्य खरोखरीच कठीण आणि अंधकारमय होईल हे निश्चित.

- प्रत्यक्ष कॅन्सरोपचार करणाऱ्या तज्ञांच्या बाबतीतही असंच प्रतिपादन करता येईल की, त्यांनीही थोडसं दैववादी, खूपसं आशावादी आणि त्याहीपेक्षा जास्त प्रमाणावर, प्रयत्नवादी असायला हवं. कॅन्सररुग्णांना बरं करणं, त्यांच्यावर योग्य तेच उपचार आणि मनःपूर्वक करणं हे आपलं आद्यकर्त्यव्य आहे, आपल्या ज्ञानाला, अनुभवांना आणि निपुणतेला आव्हान आहे, या भावनांनी आणि आत्मीयतेनं, कॅन्सरवर इलाज केले जायला हवेत. तसं झालं तर तज्ञांवरही, निराशा आणि अपेक्षाभंगाचे प्रसंग, वारंवार मात करूच शकणार नाहीत.

- वर्तमानकाळामधल्या प्रत्येका रुग्णानं, कॅन्सरसंशोधकानं आणि कॅन्सारोपचार करणाऱ्या तज्ञांनी एकच तत्व ध्यानी घ्यायला हवं की भूतकाळाच्या तुलनेमधे, आपण कितीतरी प्रगतीशील आहोत. तरच केवळ कॅन्सरवर मात करण्याच्या, विजय मिळवण्याच्या भविष्याकडे, नव्या अपेक्षेनं बघता येईल. मागच्या सगळ्या लोकांची प्रत्येक ठेच, प्रत्येक त्याग आणि प्रत्येक बलिदान आपल्याला अधिक शहाणं, अधिक अनुभवी आणि जास्त जास्तच जागरूक, सुसज्ज बनवीत आहे, याची पुरेपूर खात्री बाळगायला हवी.

- कॅन्सरवर इतकं अत्याधुनिक आणि यशस्वी संशोधन चालू असतांनाही, आपण जर फक्त त्या रोगाचं एक निराशामय चित्रच रंगवलं, की कॅन्सर म्हणजे अंधार, मृत्यू, काळं पाणी, मानवतेचा शाप, कधीही 'न' उलगडणारं हिंसक कोडं... इत्यादी किंवा कर्करोग म्हणजे कधीही बरा 'न' होणारा किंवा बरा 'न' करता येणारा रोग. कॅन्सरचा जर असा एका वाक्यातच सारांश काढला, तर हजारो कॅन्सरसंशोधकांवर आणि कॅन्सरतज्ञांवर तो अन्यायच नाही का होणार? एवढंच नव्हे तर त्यांच्या ज्ञानावर आणि निपुणतेवर, उघड उघड आरोपच ठेवल्यासारखा होईल. आयुष्यभर निरपेक्षबुध्दीनं त्यांनी केलेल्या कष्टांच्या बाबत, कृतघ्नपणा दाखवल्यासारखाच होईल. सहाजिकच आहे. आयुष्यभर आपण जर कायम असमाधानी वृत्तीच ठेवायची ठरवली, तर अशा वृत्तीच्या लोकांना, जग हे नेहमी मागे मागे जात असल्याचाच भास होतो. एखाद्या माणसाला कळलं की त्याला शंभर वर्ष आयुष्य लाभणार आहे तर अशा व्यक्तीनं पन्नासाव्या वर्षी, अर्ध आयुष्य हातून निसटलं म्हणून दुःख करीत बसायचं की अजून पन्नास वर्षे शिल्लक आहेत म्हणून समाधान आणि आनंद मानायचा? कुठल्याही गोष्टीबद्दल सतत दुःख करीत बसायचं की जे चांगलं घडतं आहे त्याबद्दल कृतज्ञता व्यक्त करायची हे शेवटी प्रत्येकाच्या वृत्तीवर आणि आयुष्याकडे बघण्याच्या दृष्टीकोनावारच अवलंबून असतं.

- वानरांची छोटी छोटी पिल्लं जेव्हा प्रथम उडया मारायला शिकतात, तेव्हां प्रत्येक नवीन उडी, ते अत्यंत काळजीपूर्वक, प्रयत्न करकरून पण जास्त जास्त उंचीवर मारण्याची धडपड करीत असतात. अशा शेकडो उडयांचा प्रयत्न केल्यानंतरच, त्या पिलांची झेप अखेर या

झाडापासून त्या झाडापर्यंत पोहोचू शकते. मात्र त्याआधी त्यांनी जी धडपड आणि प्रयत्न केलेले असतात ते वाया थोडेच गेलेले असतात? कॅन्सरसंशोधनाचंही तसंच आहे. शेकडो प्रकारचे प्रयत्न केल्यानंतरच, एखाद्या अद्भुत, गुणकारी औषधाचा शोध लागतो. त्यामुळे त्याआधीचे सगळे प्रयत्न, वेळ आणि पैसा वाया गेला, असं तर म्हणताच येणार नाही.

- कॅन्सरसमस्या गहन आहे, दुर्गम आहे हे तर नक्कीच. जादूची कांडी फिरवून बरी करता येणारी ती व्याधी नाही हे देखील सत्यच! (जगाच्या अंतापर्यंतही कदाचित् कर्करोग माणसाची साथसंगत सोडणार नाही!) मग या समस्येवर उत्तर काय? वर्तमानकाळामधलं, सध्याचं उत्तर तरी एवढंच संभवतं की जास्तीत जास्त सामान्य कॅन्सरप्रकारांचा (जवळपास दोनशे प्रमुख आणि उपप्रकार) सखोल अभ्यास करून, ते लवकरात लवकर शोधून, बरे करीत रहाण्याचा अव्याहत प्रयत्न चालू ठेवायचा.

- त्यासाठी भिन्न प्रकारची अत्याधुनिक साधने वापरा, नवनवीन मार्ग शोधून काढा, धडपड करा, पण अखेर या सगळ्या गडबडीत, प्रत्यक्ष रुग्णांना मात्र विसरू नका. त्यांचेभोवतीच सगळं संशोधन केंद्रित करा. हाच महत्वपूर्ण संदेश! एकाच यशोमंदिराकडे जाण्यासाठी अनेक मार्ग, अनेक दिशा, भिन्न भिन्न वाटा सहजी असू शकतात.पण त्या जर सगळ्या एकमेकांना पूरक ठरल्या, तर यशोमंदिर फार लवकर गाठता येईल. मार्गक्रमणाही सुलभ होईल आणि यशाची खात्रीही बाळगता येईल.

- 'कॅन्सररुग्ण' हाच केंद्रबिंदू ठरवल्यानंतर, सगळ्या संशोधनाला, उपचारांच्या प्रयत्नांना एकप्रकारचा सुसूत्रीपणा येऊ शकेल. खरं म्हणजे कॅन्सर म्हटला की प्रथम आपल्या नजरेसमोर येतो तो आपल्या माहितीमधला कुणीतरी कॅन्सररुग्णच! मग त्या रुग्णाच्या जागी स्वतःला कल्पून माणूस विचार करायला लागला की भीतीनं त्याच्या मनाचा थरकाप उडतो. सगळ्यांनाच मनोमन वाटत असतं की हे दुःख सहन करणं आपल्या वाटयाला येऊ नये. प्रत्यक्षात तरी कुणा पामराला अशा व्याधीची शिकार बनण्याची इच्छा असते? तरीही आपल्या इच्छेविरुध्द ती गोष्ट कधीकधी घडतेच. कधी आपल्याबाबत तर कधी आपल्या निकटवर्तीयांबाबत.

- कॅन्सरचं 'निदान' पक्क झाल्यापासून तो थेट रोग यशस्वीरीत्या मागे हटेपर्यंत आणि आयुष्याची विस्कटलेली घडी पुन्हा पूर्ववत बसेपर्यंत कॅन्सरच्या रुग्णाला विविध प्रकारच्या शारीरिक यातनांना आणि मानसिक दुर्भावनांना तोंड द्यावं लागतं. कल्पनातीत दुःखांना सामोरं जावं लागतं. तसंच आशा-निराशांच्या हिंदोळ्यांवर झोकेही घ्यावे लागतात. ते सगळं कटू असतं, सहन करण्यापलीकडचं असतं, तरीही सत्य असतं आणि एकदा कॅन्सर प्रस्थापीत झाला की दगडावरच्या रेघेसारखं अटळही असतं. कॅन्सररुग्णांच्या वाटयाला या आणि अशा 'शारीरिक-भावनिक; दुःखांचा काही ना काही भाग येतोच. कुणाला नशिबानं कमी सहन करावं लागतं तर कुणाला तुलनेनं अधिक. पण 'कष्ट-यातानांच्या' चक्रामधून फिरावं "न" लागणारा कॅन्सररुग्ण मात्र विरळाच !

- कॅन्सरसारखा जबरदस्त शत्रू, एकदा आपल्या दाराशी येऊन ठेपला की त्याक्षणीच, रोगाबद्दलच्या शास्त्रोक्त माहितीचं महत्व हे बहुतेकांना अनावश्यक नव्हे अनाठायीच वाटायला लागतं. अशा स्थितीत, रुग्णांना हवी असते फक्त सहानुभूती, मार्गदर्शन आणि दिलासा. त्यांच्या सुरळीत चाललेल्या दैनंदिन आयुष्यात एकाएकी उद्भवलेल्या कॅन्सररूपी संकटानं मोठाच अडथळा आणि पेचप्रसंग निर्माण केलेला असतो. त्या संकटाशी यशस्वी मुकाबला कसा करायचा, त्याला धैर्यानं तोंड कसं द्यायचं, या विचारानं प्रत्येक रोगी सैरभैर झालेला असतो. भांबावून गेलेला असतो, साधारणतः, कॅन्सरचं निदान ऐकताक्षणीच, प्रत्यक्ष रुग्ण आणि नातेवाईक, प्रियजन या सगळ्यांनाच जबरदस्त धक्का बसतो. वाहनानं धडक दिल्यावर माणूस जसा नखशिखांत हादरून जावा, तसाच कॅन्सरनिदानाच्या बातमीचा स्फोट असतो. क्षणार्धात आयुष्याचे अर्थच बदलल्यासारखे वाटतात. जीवन आणि मृत्यू यांच्या संदर्भांची जणू उलटापालट होते आहे असा भास निर्माण होतो. मनावरचा आणि शरीरावरचा ताबा सुटल्यासारखा वाटतो. ती बातमी कानी येताच बहुसंख्य रुग्णांना खूप एकाकी वाटायला लागतं. पायाखालची जमीन निसटते आहे, माणसांचा आधार सुटतो आहे आणि आपण निराधार होऊन, घेरी येऊन कोसळतो आहोत असंही दृश्य काही रुग्णांच्या नजरेसमोर चमकून जातं.

- मनावर भीती आणि वैफल्याचं दडपण येऊन, क्षणात चालू आयुष्य थांबल्यासारखं, झाकोळून गेल्यासारखंही काहींना वाटतं. ज्या

आयुष्यक्रमाची जानपेहेचान करून घेण्याची नुसती कल्पनाही नकोशी वाटते, असा कठीण काळच पुढयात येऊन उभा ठाकलेला असतो. या पहिल्या धक्यामधून सावरायला काही रुग्णांना बराच काळ लागतो. रोगनिदान कानावर पडलं की बहुसंख्य रुग्णांना लगेच रडू कोसळतं. विशेषतः स्त्रिया तर मनाचे बंध फुटून ओक्साबोक्शी रडायला लागतात. काही रुग्ण एकाएकी इतके गप्प होतात की त्यांना बोलतं करण्याचीच अडचण निर्माण होते. या सगळ्या अगदी नैसर्गिक अशाच भावनात्मक प्रतिक्रिया आहेत. अशा प्रसंगी प्रथमतः 'कॅन्सर' आणि तो आपल्याला कसा झाला हा धक्का अधिक मोठा असतो.

- कॅन्सरनिदानाची बातमी नेहमीच खोलवर रुतून बसते. काहींना पुढच्या दुःख-वेदनांचं दृश्य दिसायला लागतं किंवा जवळून बघितलेल्या एखाद्या कॅन्सररुग्णाची तडफड आठवायला लागते. कुणाला शस्त्रक्रियेचं, विद्रूप होण्याचं भय वाटतं. पण बरेचदा रुग्णांच्या मनात कोणत्या विचारांचं काहूर माजलं आहे तेच कळेनासं होतं. इतके ते गंभीर, निराश आणि अलिप्त बनतात. कॅन्सर बरा होण्याबाबतची अनिश्चितता आणि बेभरवसा हेच त्या सर्व भावनांमागचं मूळ कारण आहे.

- आजकाल बऱ्याच नाटक-सिनेमांच्या माध्यमातून आणि कथा-कादंबऱ्यांमधून लोकांनी असे प्रसंग पाहिले-वाचलेले असतात. पण पहाणं-वाचणं आणि प्रत्यक्षात अनुभवणं यात अर्थातच जमीन-अस्मानाचं अंतर असतं. कुणा तिऱ्हाईताच्या बाबतीतला प्रसंग जेव्हा स्वतःच्या बाबतीत घडतो तेव्हा मन बधीर होऊन, सद्सद्विवेकबुध्दी

संपुष्टात आल्यासारखी वाटते. अशावेळी सगळ्या जगाचाच रुग्णाला एकाएकी राग येतो. मीच कां ? बाकी लोक का नाहीत, हा पहिला प्रश्न प्रत्येक रुग्णाच्या मनात कटुतेनं डोकावतो. मीच का? या प्रश्नाला उत्तरं असतात आणि नसतातही. पण ती शोधण्याची वेळ केव्हाच निघून गेलेली असते. तेव्हां अशा वेळी प्रत्येक रुग्णानं आपल्या भूतकाळावर पूर्णपणे पडदा टाकायला हवा. कठोरपणेच आपल्या गतआयुष्याचे दरवाजे बंद करून टाकायला हवेत. कॅन्सर म्हटला की आधी भरपूर तपासण्या, मग धक्का देणारं रोगनिदान आणि सरतेशेवटी शरीराची क्रूर चेष्टा करणारे-जीवघेणे उपचार-या काहीशा अपरिहार्य अशा यांत्रिक गोष्टी आहेत.

- पण त्या यंत्राच्या चरकातून वेगानं फिरत असतांना, रोग्याचं मन मात्र, ऊसाच्या चिपाडासारखं त्यामधून पिळवटून निघत असतं. दुःखाचे कड येत असतात, अश्रूंचे पूर वहात असतात आणि रुग्ण उरी फुटत असतो. तरीही काही वेळा ते सारं त्याला आतल्या आतच जिरवून टाकावं लागतं. वर सहजतेचा, निर्विकारतेचा मुखवटा चढवावा लागतो. त्याच वेळी आतलं मन मात्र आक्रंदन करीत असतं, टाहो फोडीत असतं की, मीच का बरं या पिंजऱ्यात जायबंदी होऊन पडलो आहे. माझ्यावरच का या क्रूर रोगानं झडप घातली आहे? कोण माझी यामधून मुक्तता करणार आहे? देवासमान भासणारे ते कॅन्सारोपचारतज्ञ की साक्षात काळराक्षसासारखा कर्दनकाळासमान भेसूर, भयाण भासणारा तो मृत्यू? 'कॅन्सरमुक्ती की अंतिम मुक्ती' या संघर्षात रुग्णाचं मन पार होरपळून निघत असतं. (त्याच मनोव्यथांचं हे वास्तववादी विवेचन).

- तेव्हा त्या स्थितीत आलेल्या कॅन्सररुग्णांनी प्रयत्नपूर्वक आणि खंबीरपणे मनाची अशी तयारी करायला हवी की आपल्याला आता फक्त चालू स्थितीमधला वर्तमानकाळ आणि खडतर वाटचालीचा भविष्यकाळच काय तो जगायचा आहे. तरच पुढचा अटीतटीचा सामना देऊन, सहीसलामत बाहेर पडायला सज्ज होता येईल. आपण भूतकाळात जे काय करीत होतो (शिक्षण, नोकरी, पैसा, हुद्दा वगैरे) जे काय आतापर्यंत कमावलं होतं, ते तात्पुरतं तरी विसरून, समीप आलेल्या बिकट संकटाशी यशस्वी मुकाबला देण्यासाठी काय करता येईल, याचाच अधिकाधिक विचार, रुग्णांनी करायला हवा. एकदा जर रोगाशी झगडण्याचं 'सत्य' त्यांनी सामावून घेतलं, नातेवाईक आणि तज्ञांना जास्तीत जास्त सहकार्य देण्याचा निश्चय केला, तर अशा रुग्णांची मनःस्थिती तर ठीक राहतेच, पण उपचारांमधली त्यांची प्रगतीही अपेक्षेबाहेर होते.

- आयुष्याशी काही काळ तरी तडजोडच करावी लागणार असा स्थायीभाव बनवला तर पुढची उपचारांची वाटचाल थोडी सुकर होऊ शकते. कारण भरपूर पैसा खर्च होणं तर अपरिहार्यच असतं. कुणाला प्रसिध्दीच्या झोतामधून काही काळ तरी अंधाऱ्या-अदृष्य पडद्याआड रहावं लागतं. त्याशिवाय, एखादा अवयव गमावणं, बाह्य सौंदर्याला थोडी बाधा येणं, कधी अपंगत्व, कधी क्वचित वंध्यत्व आणि इतर अप्रिय बदलही घडू शकतात. पण त्यापेक्षाही महत्वाची बाब म्हणजे, उपचारांआधीच कॅन्सर जर एकापेक्षा जास्त अवयवांवर पसरलेला आढळला तर 'तडजोड' ही फक्त एका अवयवाच्या हानीपुरतीच

सीमित "नं" रहाता, पसरलेला कॅन्सर बरा तरी होईल की नाही आणि काही काळ तरी चांगलं आयुष्य लाभेल की नाही याचीही शाश्वती नसते.

- याच वळणाशी रुग्णांची खरीखुरी कसोटी असते. जो रुग्ण मनाच्या संपूर्ण तयारीनिशी कॅन्सारोपचारांच्या संघर्षात उतरू शकेल, त्याच्यासाठी भोवतालच्या सगळ्यांनाच खूप काही करता येणं शक्य होतं. हिंमत धरणं आणि ती शेवटपर्यंत कायम टिकवणं हेच अंतिम यशाचं द्योतक ठरू शकतं.रोजच्या आयुष्यात आपण नेहमी बघतो की लोक उगीचच साध्या साध्या गोष्टींना महत्व देऊन एकमेकांशी भांडत असतात. हेवेदावे भ्रष्टाचार किंवा विकृत स्वरूपाच्या चढाओढींमध्ये गुंतलेले असतात. पण हे सगळं आपण धडधाकट असतांना! कॅन्सरसारख्या एखाद्या भयानक आणि दुर्गम रोगाशी मुकाबला करण्याचा प्रसंग आला, की आयुष्याचे मुलभूत अर्थच बदलून जातात. जीवनामधल्या बाकी सगळ्या गोष्टी निरर्थक, अनाठायी आणि तुच्छ वाटायला लागतात. आपला आजार हेच आयुष्याचं केवळ एकमेव 'सत्य' आहे अशीच रुग्णांची ठाम मनोधारणा बनते.

- कॅन्सररुग्णांची प्रतिकूलतेशी सामना देण्याची एकदा मनाची तयारी झाली की शिल्लक उरलेल्या आयुष्याचा प्रत्येक दिवस, आठवडा, महिना ही देणगीच वाटायला लागते. नाहीतरी धडधाकट लोकांचं भविष्य तरी खऱ्या अर्थानं कुठे ज्ञात असतं? उद्या अपघाती मरण येणारी व्यक्ती आज आनंदात जगत असतेच की! तेव्हा कॅन्सररुग्णांनीही भविष्याच्या विचारांवर आणि काळजीवर, चिंतेवर

पडदा टाकून, येणारा प्रत्येक दिवस समाधानात जगायला आरंभ करावा. वृध्दत्व जसं आपण विनातक्रार मान्य करतो, तसंच कॅन्सरचं 'सत्यही' सामावून घ्यायला हवं.

- "जगामधल्या एकाही व्यक्तीला कधीही कॅन्सर होणार नाही" यासाठी प्रयत्न करण्यामधे फारसं तथ्य नाही. कारण ती जवळपास अशक्य कोटीमधलीच बाब आहे. मानवी शरीर आहे तोपर्यंत त्याला व्याधी या जडणारच. प्रत्येका अवयवाला काही ना काही धोका हा संभवणारच. त्यादृष्टीनं कॅन्सर तर अग्रेसरच. कारण शरीराच्या जवळपास कुठल्याही अवयवावर कॅन्सर धुमाकूळ माजवू शकतो. त्यामुळे, विश्वामधल्या प्रत्येका कॅन्सररुग्णाला बरं करण्याची महत्वाकांक्षा बाळगणंही केवळ अशक्य कोटीमधलंच आहे. म्हणूनच कॅन्सर अस्तित्वात असतांनाच आपण आपलं अस्तित्वही टिकवून धरायला शिकलं पाहिजे. थोडक्यात, कॅन्सरशत्रूला आपल्यावर हक्क गाजवण्याची संधीच मिळू द्यायची नाही. बहुसंख्य संसर्गजन्य आणि साथीच्या रोगांवर आता प्रतिबंधक लशी उपलब्ध आहेत. पण दुर्देवानं कॅन्सर बराच वेगळा आहे. कारण काही अपवाद वगळता-

- कॅन्सर आपल्या शरीररूपी घरातच जन्मतो आणि वाढतो. त्यामुळे आपलं अन्नपाणी तोडून आपण त्याला नकळतपणे जोपासत असतो, पोसत असतो आणि कॅन्सर मात्र उपऱ्या बांडगुळासारखा फोफावत असतो. बरं त्यानंतरही ज्या छोट्या मोठया तक्रारी निर्माण होतात, त्या स्पष्टपणे डॉक्टरांपुढे मांडण्याची आपण टाळाटाळ करतो. त्यामुळे कॅन्सर अधिकच बलवत्तर बनत जातो आणि शरीर मात्र असहाय

आणि दुबळं होत जातं. पण हा सगळा भूतकाळ, कॅन्सरनिदानावर शिक्कामोर्तब होण्याआधीचा असतो. "धकेल तोपर्यंत धकवू" ही वृत्ती शारीरिक तक्रारींबाबत आजीबात ठेवता कामा नये. कारण त्यातूनच बऱ्याचशा गंभीर आजारांचा आरंभ होतो. कॅन्सर तर त्याबाबत अग्रगण्यच म्हणायला हवा. तो तर फसव्या हिमनगासारखाच असतो. लक्षणांचा 'शेंडा' शरीरावर दिसायला लागतो तेव्हा मूळ 'पर्वत' शरीराच्या आत दडून बसलेला असतो. अगदी दगाबाजी आणि प्रतारणा करणाऱ्या शत्रूसारखाच! कारण तोपर्यंत आपली नैसर्गिक प्रतिकारशक्तीही कॅन्सरनं गिळंकृत करून टाकलेली असते !

कर्करोग समस्येमधले काही आशेचे किरण :

- कर्करोग म्हणजे फक्त असाध्यता आणि बेभरवसा ही निराशाजनक आणि एकतर्फी विचारसरणी मात्र आता लोकांनी नक्कीच बदलायला हवी. कारण चाळीस – पंचेचाळीस टक्क्यांच्या वर कॅन्सर-प्रकार आता प्रयत्नांनी बरे करता येतात. कित्येक प्रकार आटोक्यात ठेवता येतात आणि त्यानंतरही रुग्णांना खूप चांगल्या प्रतीचं, गुणवत्तेचं आयुष्य लाभू शकतं. त्यामुळे प्रत्येका रुग्णाचे, रोगाशी सामना करण्याचे विचार निश्चितच ठाम आणि दृढ असायला हवेत. कॅन्सररुग्णांनीही भविष्याच्या विचारांवर, चिंतेवर, काळजीवर पडदा टाकून, येणारा प्रत्येक दिवस समाधानानं जगायला सुरुवात करावी.

प्रत्येक दिवस हा त्या दिवसासाठीच उत्सवासारखा साजरा करायची संवय लावून घ्यावी. कॅन्सरमुळे आपलं आयुष्य बरबाद झालं आहे हा मनाला चिकटून बसलेला विचार दूर फेकून द्यायला हवा. कुठल्याही परिस्थितीचा (अगदी प्रतिकूल सुध्दा) जर आपण बिनातक्रार स्वीकार करायचा निश्चय केला तर आयुष्यामधून हरवलेला आनंद परत मिळवता येऊ शकतो.

- जगण्याची अनिश्चितीच कधी कधी आयुष्याला खरा अर्थ प्राप्त करून देते. त्यामुळे आयुष्यामधल्या क्षुल्लक गोष्टींमधेही, आनंदाचा मोठा ठेवा, रुग्णांना सांपडू शकतो. धडधाकट असतांना ज्या गोष्टी आपण गृहीत धरून त्यांच्याकडे काहीसं दुर्लक्ष करीत असतो, त्याच गोष्टी आजारी असतांना कधी कधी आनंददायीही वाटू शकतात. उदाहरणार्थ आपल्या भोवतीचा निसर्ग, खिडकीतून निजल्या निजल्या दिसणारं एखादं सुंदरसं दृश्य, कुणा हितचिंतकानं आवर्जून धाडलेली छोटीशी पण प्रेमाची भेट, आस्थेनं चौकशी करणारं आपुलकीचं पत्र किंवा जवळच्या मित्रमंडळींनी दिलेला दिलासा. कॅन्सररुग्णांना, त्यांच्या आजारपणातही जर कृतज्ञता जागवता आली तर इतरांच्या सद्भावनांचा आनंद द्विगुणित करता येतो, मन विशाल बनवता येतं.

- आशावादाचाच जरा खोलवर विचार केला तरी आजचा कॅन्सररुग्ण खूप आशावादी, सहनशील आणि सत्य सामावून घेणारा आहे. कारण त्याला हे निश्चित माहिती आहे की कर्करोग आता पूर्णांशानं काही असाध्य राहिलेला नाही. तर कष्टसाध्य, प्रयत्नसाध्य तर नक्कीच आहे. खूप नवी नवी औषधं आणि उपचारांची साधनं

प्रचलित होत आहेत. त्यांच्यापासूनचे फायदेही प्रत्ययाला येत आहेत. त्यामुळे रुग्ण विचार करतो की मी धैर्यानं कॅन्सरशी झगडेन, प्राणपणानं सामना देईन, अंगात शक्ती असेपर्यंत मुकाबला करीत राहीन आणि मला जे काय आयुष्य बक्षिस मिळेल त्या काळात जर आणखी काही शोध प्रचलित झाले, नवे औषधोपचार उपलब्ध झाले तर मी आहे त्यापेक्षाही चांगला आणि पूर्ण बरा होऊ शकेन अशी आशा आणि उमेद बाळगेन.

- सगळ्याच रुग्णांनी जर याप्रमाणे ठाम विचार मनाशी केला आणि निश्चयानं, श्रध्देनं ते तज्ञांना आवश्यक असं सहकार्य द्यायला लागले, तर त्यांचं शरीर आणि मनही अनुकूल असा कौल नक्कीच देईल. हाच वास्तवीक खराखुरा आशावाद नव्हे का? रुग्णांच्या भोवतालची मंडळी देखील रुग्णाला जितका धीर देतील, त्याच्यामधला जगण्याचा, उमेदीचा, इच्छाशक्तीचा वन्ही जितका चेतवतील, प्रज्वलित करतील, तितकी रुग्णाची उभारी आणि इच्छाबळ वाढत जाईल. तो देखील मग अपेक्षा करायला लागेल की मी वाचेन, बरा होईन. आणि असं घडणारच नाही हे तरी कोण ठरवणार? इच्छाशक्तीच्या बळावर कधीकधी अविश्वसनीय असे चमत्कार घडू शकतात तर रुग्णाचं आयुष्य वाढण्याचा चमत्कारही घडणारच नाही असं थोडंच आहे ?

- आयुष्य नुसतं लांबवणंच नव्हे तर गेल्या दोन तीन दशकांमधे, रुग्णांना चांगल्या गुणवत्तेचं आयुष्य मिळावं यावर संशोधकांचाही बराच भर आहे. त्यात प्रामुख्यानं, शस्त्रक्रियांमुळे निर्माण झालेल्या वैगुण्यांवर

मात, अपंगत्व दूर करण्याचे प्रयत्न, शास्त्रशुद्ध आहारानं शरीराची योग्य ती झीज भरून काढून शक्ती पूर्वस्थितीला आणणं, सहलक्षणांवर विजय आणि वेदनांपासून संरक्षण अशा विविध योजना चालू आहेत. त्यामुळे भूतकाळाच्या तुलनेमधे आजचा कॅन्सररुग्ण नक्कीच सुदैवी आहे हे निर्विवाद ! त्यामुळेच असं ठामपणे म्हणता येईल की, नजीकच्या भविष्यकाळात, कॅन्सररुग्णांसाठी भरपूर आशेचे किरण, आश्वासने आणि दिलासा आहे. कारण कॅन्सरसंशोधन हे अव्याहतपणे चालूच रहाणार आहे आणि आजच्या रुग्णापेक्षा उद्याचा, परवाचा रुग्ण, उपचारांच्या दृष्टीनं अधिकाधिक भाग्यवान ठरणार आहे हे निश्चित.

- इतिहासानंच हे भाकित आपल्याला वारंवार सिद्ध करून दाखवलेलं आहे. सुमारे पन्नास वर्षापूर्वी कुष्ठरोग, क्षय, प्लेग, देवी वगैरे रोग माणसाला कसं भयकंपित करून सोडत होते हे आठवलं की कॅन्सरसमस्येच्या दुर्गमतेचं झपाट्यानं सुगमतेमधे रुपांतर होतं आहे ही केवळ कविकल्पना वाटणार नाही. कित्येक चिंताजनक रोगांची 'असाध्यता' आता इतिहासजमा झालीच आहे की! कर्करोगही एक दिवस त्या यादीत वरचं स्थान मिळवेलच.

- कर्करोग तर प्रत्यक्ष आपल्याच हाडामासाचा आणि रक्ताचा भाग आहे. तेव्हा आपल्याच "बांधवाला" कसं मारायचं, त्याच्याशी कशी लढत करायची हा अर्जुनासारखा "विषादाचा" विचार बाजूला सारून, भगवद्गीतेत प्रत्यक्ष श्रीकृष्णांनी जे तत्वज्ञान अर्जुनाला सांगितलं तेच तंतोतंत अंमलात आणायला हवं. जे आपल्यावर उलटतात, आपला विश्वासघात करतात, ते बांधव नव्हेतच! त्यांचा

संहारच व्हायला हवा. तिथे दया, माया, क्षमा, अनुकंपा वगैरे आजीबात कामाची नाही. आपण बलवत्तर झालो, वरचढ ठरलो, स्वतःचं रक्षण आणि संरक्षण करायला समर्थ बनलो आणि प्राणपणानं लढलो तर प्रतिकार यशस्वी होणारच. हीच भावना कुठल्याही युध्दभूमीवर सातत्यानं जागृत रहायला हवी.

- युध्दावर गेलेले सैनिक, आपलं सर्वस्व पणाला लावून लढतात, त्यावेळीही त्यांनी हार अथवा जीत अशा दोन्ही शक्यता गृहित धरलेल्या असतात. कधी विजयी होऊन सन्मानानं परत येणं नशिबी असतं तर कधी युध्दभूमीवरचं हौतात्म्यही वाटयाला येऊ शकतं. पण दोन्ही गोष्टींमधे लढवय्याचा गौरवच असतो. दिग्विजयानं परतलं तर भव्य स्वागत होतं. किंवा रणांगणावर लढतांना, झुंजताना मृत्यू आला तरी ते सन्मानाचं 'वीरमरणच' ठरतं. साऱ्यांना दुःख झालं तरी तितकाच अभिमानही वाटतो.

- कॅन्सररुग्णाचंही तसंच व्हायला हवं. कारण कुठल्याही असाध्य, दुर्गम, दीर्घ मुदतीच्या आणि गनीमी कावा करणाऱ्या रोगाशी लढत देणं, निकराचा, अटीतटीचा सामना करणं हे अर्थातच रणांगणावर शौर्य गाजवण्याइतकच कठीण काम आहे. त्यासाठी मनाची तयारी हवी, धैर्य हवं, झोकून देण्याची वृत्ती हवी आणि येईल त्या दुर्गम प्रसंगाला सामोरं जाण्याची धडाडी हवी. त्यानंतर यश येणं न येणं या काहीशा दैवाधीन बाबी आहेत. पण आयुष्याकडे मागे वळून बघतांना–कॅन्सरमधून सहीसलामत सुटका झालेल्या रुग्णांना नक्कीच नैतिक समाधान मिळेल की आपण खऱ्या अर्थी रोगाशी झगडलो,

लढत दिली. मुळीच डगमगलो नाही, आशा सोडली नाही म्हणून आज हे आयुष्याचं बक्षिस आपल्या पदरी पडलं आहे.

- शेवटी आयुष्याकडे ज्या नजरेनं आणि ज्या दृष्टिकोनामधून आपण बघू, तसंच ते आपल्याला भासणार. समाधान हे देखील शेवटी मानण्यावरच नाही का? निरनिराळ्या प्रकारची संकटं आणि आपत्ती तर प्रत्येकावर कमीजास्त प्रमाणात कोसळतच असतात. पण त्या आपत्तींना आपण किती धैर्यानं आणि तयारीनिशी तोंडं देऊ शकतो त्यावरच वास्तवात आपल्या यशस्वी जीवनाचं मूल्यमापन करता येतं. वाईटातूनही जो चांगलं शोधू शकतो, प्रतिकूलतेशी जो सहजतेनं सामना देऊ शकतो, ज्याला अपयशाची यत्किंचितही तमा वाटत नाही, आणि त्याहूनही महत्वाची गोष्ट म्हणजे, जीवनाकडे जो स्थिर नजरेनं बघू शकतो, त्याला संकटाचे डोंगर कोसळले तरी डगमगायला होत नाही.

- सुखदुःखांची आंदोलनं तर सगळ्यांच्याच आयुष्यात उमटत असतात. कधी शारीरिक पीडांनी, कधी इतर व्यथांनी. तेव्हा आजाराबद्दल वाटणाऱ्या कटुत्वामधूनही आनंद निर्माण करून ते गोड मानून घेणं शिकायला हवं. जे आपल्या हातातून निसटलं आहे ते परत मिळणार नसतं हे निश्चित. त्यामुळे त्याबद्दल विचार करीत बसून दुःखी होण्यापेक्षा, जे नशिबानं वाटयाला आलं आहे, आपल्या हाती शिल्लक राहिलं आहे, त्यातच समाधान शोधायला रुग्णांनी शिकायला हवं. आयुष्याचा प्रत्येक दिवस हा कार्यमग्नता, जमेल तितकं स्वावलंबन आणि आत्मविश्वास यांचा अवलंब करून व्यापून टाकायला हवा. कॅन्सरसारख्या बलाढ्य संकटाशी मुकाबला करीत

असतांनाही विचलित न होता, निधड्या छातीनं पुढे जाण्याचं ध्येय जो रुग्ण नजरेसमोर ठेवेल, त्याच्यावर असमाधानी रहाण्याचे प्रसंग कमी येतील. निरुत्साह, निराशावाद किंवा उदासीनता यांची एकदा रुग्णानं त्याच्या मनामधून हकालपट्टी केली की त्याच्या आयुष्यामधला उत्साह, आनंद तर वाढेलच पण त्याबरोबरच, त्याचं आयुष्य वाढायलाही मदत होईल.

- अपयश किंवा अंतिम मृत्यू ही कॅन्सरबाबत अगदीच अनपेक्षित परिणती नसली तरी **'कॅन्सरमुक्तीची शक्यता'** अथवा **'संपूर्ण कॅन्सरमुक्ती'** या देखील आता आजीबात अशक्यप्राय बाबी राहिलेल्या नाहीत. सोसाटयाच्या वादळानं मुळासकट हेलावलेलं किंवा मुसळधार पावसानं भुईसपाट झालेलं गवताचं पातं, इवलंसं रानटी फूलदेखील, वादळ शमल्यावर, पाऊस थांबल्यावर पुन्हा एकदा नव्या उभारीनं, नव्या जोमानं ताठ उभं रहाण्याची धडपड करतं, सूर्याच्या कोवळ्या किरणांमधल्या नवचैतन्याच्या स्पर्शानं तरारून उठतं, तसचं कॅन्सररुग्णांचही व्हायला हवं. कर्कयुध्दाच्या समरांगणावर लोळण घ्यायची वेळ आली, सहलक्षणांच्या यमयातनांनी मृत्यूच्या समीप नेऊन आणलं किंवा युध्दात जायबंदी होऊन एखादा अवयव गमवावा लागला, तरीही आशेचं स्फुल्लिंग मात्र रुग्णानं दवडता कामा नये. त्याला घट्ट धरून ठेवायला हवं. कुठल्याही प्रकारे शरणागती न पत्करता, झगडून, लढा देऊनच आपलं नवं अस्तित्व प्रगट करायला हवं आणि ते टिकवून धरण्याची धडपड करायला हवी.

“आली जरी कष्टदशा अपार,
न टाकिती धैर्य तथापि थोर”

कॅन्सर रुग्णांनीही हेच ध्येय समोर ठेवण्याचा प्रयत्न जरूर करावा

लेखांक 8

FINAL BLESSINGS

Lord Dhanvantari – God of Medicine

Dear God! Dear Lord!

We, the Cancer Scientists and Doctors of the world.

Pay our respect and gratitude,

For inspiring and showing us the magnitude,

About solving the complexity of cancer,

In its own solitude.

We still remember –

Hundred years ago –

You blessed us with a third EYE –

We called it a MICROSCOPIC EYE.

It never blinked and never would cry.

But provided with the light,

It would search for the things,

As mysterious as a SPY

Microscope

The Eye-spy gave us a new vision,

A true vision and not an illusion.

Every vision conveyed a ‘story’ of cancer.

Some simple, some complex,

Some unusual but mostly duplex.

We saw the things, clear and bright,

Cancer spreading its wings,

Giving us a fright!

Oh! God, we saw the pain,

Through the eyes of you.

To help our fellowmen –

Building their life anew!

For a while we were content,

But not quite so.

Because we knew we intend,

For a longer way to go.

Then came the next clue,

Directly radiating from you,

The miraculous rays of ISOTOPES

Radiotherapy treatment in progress

Penetrating deep into our hopes.

Was that for testing our ability?

Or for boosting our capability?

But Lord, we became proud,

Proud, that we used your gifts wisely –

Constructive or Destructive,

As need be, precisely.

However, that was not all,

We again felt so 'small',

As if we knew nothing at all,

For cancer was standing on us,

Looking agressive and 'TALL'.

We were unable and desperate,

Living badly under a threat –

Of cancer, ruling us soon.

But God, how timely you read our fate,

And wrote a precious word,

On our blank slate,

“A NEW POWERFUL BOON”

We tested its hidden power,

Standing around us, like a treasure tower.

We named it appropriately as ‘ANTICANCER’

And were thrilled, to discover the answer.

But Alas! That was not the end.

The power was worthy but not our friend.

It damaged the normal, making it difficult to mend.

And the poor little body was unable to defend.

Was it a curse to the powerful boon?

Like a black spot shadowing the full moon?

By the grace of Thee,

We are still trying,

Trying our best and not just crying

We are making the body immune,

By teaching it, the laws of commune.

Hormones, the natural body juices,

We are also putting them to full uses.

We have now magnets at our disposal,

And also, the alternate medicine proposals.

Its all for conquering the cancer War,

Which seems so near and so afar?

We know we have all the ammunition ready.

With hundred years of experience, already.

All we need now are your blessings,

For finding the few bits of the "JIG-SAW",

Which are still missing?

Hundreds of years have dissolved,

But the last puzzle remains unsolved.

Now, wholeheartedly, we submit to you,

And pray to provide with the 'Final Cancer Clue'.

Also give us courage and strength,

To help the unfortunate who suffer,

In return, we will have,

Appreciation and good health

Of a million souls to offer!

.....

समारोपापूर्वी येवढेच -

लोभ असाच असू द्यावा !

भविष्यकाळात तो वृद्धिंगत व्हावा !

भरभरून प्रतिसाद मिळत रहावा !

हाच निरोपाचा संदेश समजावा !

****

परिशिष्ट

लेखिकेसंबंधी थोडेसे (महाराष्ट्र आणि इंग्लंड)

शिक्षण :

- बी.एस्सी (प्रताप कॉलेज अंमळनेर-पुणे विद्यापीठ) प्रथम आल्याबद्दल कॉलेजचे पारितोषिक.
- एम.एस्सी व पी.एचडी (व्हिक्टोरिया युनिव्हर्सिटी – मँचेस्टर, इंग्लंड) जीवशास्त्र विषयात ५ वर्षे संशोधन करून.

अनुभव :

- कमलाबाई कन्या विद्यालय - धुळे

(३ वर्षे शिक्षिका म्हणून नोकरी)

- युनिव्हर्सिटी ऑफ मँचेस्टर – इंग्लंड

(३ वर्षे बी.एस्सीच्या विद्यार्थ्यांसाठी डेमॉन्स्ट्रेटर)

- ख्रिस्ती कॅन्सर हॉस्पिटल आणि होल्ट रेडियम इन्स्टिट्यूट –मॅन्चेस्टर

(७ वर्षे कॅन्सर संशोधन क्षेत्रात काम)

कार्य :

- मराठी जनतेसाठी **कॅन्सर-शिक्षणाच्या प्रचाराचे कार्य**

(१५ वर्षे - पुणे आणि इतर शहरे)

- सुमारे शंभर **लेख आणि लेखमाला** प्रसिध्द

(विविध दैनिके, साप्ताहिके, मासिके, स्मरणिका, दिवाळी अंक)

- **समाजप्रबोधन आणि जनजागृती**

(महिला मंडळे, शाळा, महाविद्यालये, कार्यालये, रोटरी क्लब्ज
इत्यादी संस्थांमधे भाषणे, चर्चा, प्रश्नोत्तरे)

- **आकाशवाणी, पुणे**

(भाषणे, चर्चा, मुलाखती)

- **सल्लागार** – विदर्भ कॅन्सर रिलीफ सेंटर, कारंजा (जि. आकोला)

- **सहसंपादन**

  - फुलराणी दिवाळी अंक (शहादा)
  - दीनदयाळ हॉस्पिटल आणि कॅन्सर रिसर्च सेंटर (“दीनदयाळ वार्ता” हे मुखपत्र)
  - हृदयरोग स्मरणिका (दीनदयाळ हॉस्पिटल)

- **अध्यक्ष** – श्री. सरस्वती शिशु मंदिर व प्राथमिक विद्यालय, कोथरूड, पुणे.

- **डायरेक्टर** – कॅन्सर एज्युकेशन कॅम्पेन – केअर इंडिया मेडिकल सोसायटी, पुणे.

- **सहसंचालक** – होलिस्टिक क्लिनिक – सर्व प्रकारच्या रुग्णांसाठी विविध उपचार पध्दती केंद्र, पुणे

- **संचालन** – कॅन्सर दिलासा केंद्र – कॅन्सररुग्ण आणि त्यांचे नातेवाईकांसाठी मदत योजना व सल्ला (विनामूल्य), पुणे.

- **लेखन** - १९८५ – २०२० या काळात कॅन्सर आणि आरोग्याच्या विविध विषयांवर बारा पुस्तके प्रकाशित (तपशील खाली)

सन्मान :

● **प्रमुख पाहुणी व अध्यक्ष** – हिरक महोत्सव आणि ६१वा वर्धापन दिन, कमलाबाई कन्याशाळा, धुळे, १९८८

● **भाषणासाठी निमंत्रण** – टाटा मेमोरियल हॉस्पिटलच्या सुवर्णमहोत्सवी जागतिक परिषदेनिमित्त. १९९२, मुंबई.

● **सन्मानकरी** – अखिल भारतीय मराठी विज्ञान परिषद, धुळे. डिसेंबर १९९४.

इतर :

● आरोग्यावरील लेखनाबरोबरच- संगीत, चित्रकला, काव्य, नृत्य इत्यादी विषयांवर ललित लेखन, समीक्षणात्मक लेख, मुलाखती इत्यादी प्रसिध्द. (इंग्लंड आणि महाराष्ट्र)

● होमिओपॅथी, मॅग्नेटोथेरपी, योगासने, फोटोग्राफी, वाचन, ज्योतिष, प्रवास, इत्यादी विषयांची आवड व छंद.

● जर्मन-फ्रेंच आणि संगणकांच्या भाषा यांचा अल्पसा अभ्यास.

● संगीत (शास्त्रीय संगीत, हार्मोनियम, की-बोर्ड, व्हायोलिन, सतार आणि संगीत संग्रह) यांचेमधे रुची.

● हस्तकला, गृहसजावट, शिवणकला, भरतकाम यांचा दीर्घकाळाचा छंद.

● टेबल टेनिस, बॅडमिंटन, टेनिस, पोहणे एकेकाळचे आवडते उपक्रम.

छापिल प्रकाशित पुस्तके

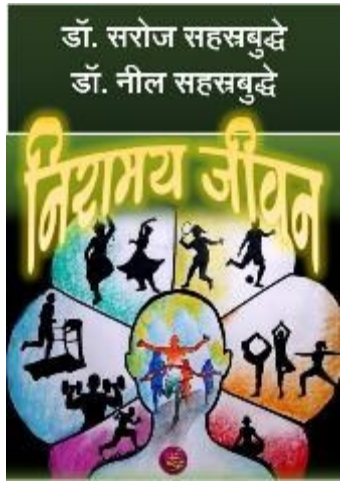
	पुस्तकाचे शीर्षक	पृष्ठ संख्या	प्रकाशन दिनांक	प्रकाशक
१	**कॅन्सरची कहाणी**	४४४	१ डि.१९८५	प्रपंच प्रकाशन पुणे
२	**कॅन्सरपासून बचाव**	१०७	२६ जाने.१९८७	प्रपंच प्रकाशन
३	**कॅन्सरशी झुंज**	१५५	२८ऑगस्ट १९८७	प्रपंच प्रकाशन
४	**कॅन्सर आणि आपण**	९०	१ जून १९९०	प्रपंच प्रकाशन
५	**आमचा काय दोष (सरोज सहस्रबुध्दे व अनु भागवत)**	११५	२८ डि.१९९२	साधना प्रकाशन पुणे
६	**कॅन्सर और हम**	८०	२६ जाने.१९९५	परिमल प्रकाशन औरंगाबाद
७	**परिचय शरीराचा**	१५३	२६ जाने.१९९५	परिमल प्रकाशन
८	**विकार-व्याधी-उपाधी**	११८	१ मे १९९५	परिमल प्रकाशन
९	**रोगचिकित्सा-रोगनिदान**	११२	२० एप्रिल १९९६	परिमल प्रकाशन
१०	**असे इलाज-असे उपचार**	१२०	१५ जून १९९८	परिमल प्रकाशन
११	**आरोग्य-स्वच्छता-स्वास्थ्य**	१०८	२० एप्रिल १९९६	परिमल प्रकाशन
१२	**परिचय शरीराचा (द्वितीय आवृत्ती)**	२७५	५ जानेवारी २०२०	परिमल प्रकाशन

ई – पुस्तके

कलाप्रवास – मायदेश ते परदेश	१२०	२० जुलै २०२२	ई – साहित्य प्रतिष्ठान
ओंजळी उधळीत मोती	१२३	२० ऑगस्ट २०२२	ई – साहित्य प्रतिष्ठान
माझिया मना	९०	५ ऑक्टोबर २०२२	ई – साहित्य प्रतिष्ठान
परिचय कॅन्सरचा (डॉ सरोज व डॉ नील सहस्रबुद्धे)	२१४	८ नोव्हेंबर २०२२	ई – साहित्य प्रतिष्ठान
शब्दफुलांचा गुलदस्ता	१३८	२ जानेवरी २०२३	ई – साहित्य प्रतिष्ठान
निरामय जीवन (डॉ सरोज व डॉ नील सहस्रबुद्धे)	१७२	१२ एप्रिल २०२३	ई – साहित्य प्रतिष्ठान

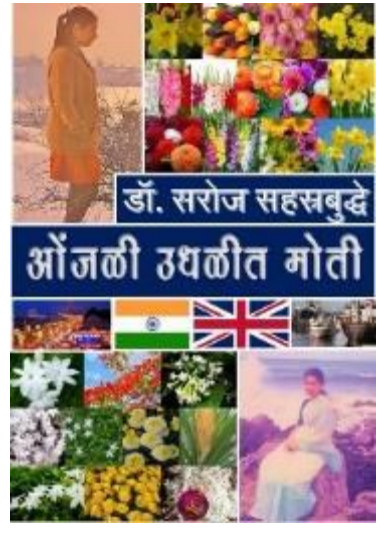
ई-पुस्तके

https://youtu.be/R0CxudbOWAs



https://youtu.be/N_kiJEW1DR

https://youtu.be/bMqW0hleNdo



ई साहित्य प्रतिष्ठानचे हे पंधरावे वर्ष.
डॉ. सरोज सहस्रबुद्धे यांचे हे सातवे पुस्तक.

डॉ. सरोज सहस्रबुद्धे या १९६४ साली भारतातून उच्च शिक्षणासाठी इंग्लंडमधे गेल्या. शिक्षणानंतर तेथे त्यांनी कॅन्सरच्या क्षेत्रात बरीच वर्षे काम केले. या सर्व काळात त्यांनी आपल्या विहित क्षेत्रातील भरघोस कामाबरोबरच, भारतीय संगीत, कला आणि संस्कृती, इंग्लंडमधे रुजवण्याचे व फुलवण्याचे महद्कार्य केले. भारतात परतल्यावर त्यांनी कॅन्सर आणि आरोग्य याच क्षेत्रात काम करून, आरोग्य शिक्षणाचा प्रचार केला आणि त्या विषयांवर अनेक पुस्तके लिहिली. त्या पुस्तकांना वाचकांकडून भरभरून प्रतिसाद मिळाला. सध्या त्यांचं वास्तव्य पुन्हा इंग्लंडमधेच आहे. आता त्यांनी, जगभरच्या मराठी वाचकांसाठी अनेक पुस्तके ई- साहित्यतर्फे विनामूल्य प्रसारित करण्याचं काम हाती घेतलं आहे. त्यांच्या या ज्ञानयज्ञात त्यांचे चिरंजीव डॉ. नील यांनीही आता सहभाग घेतला आहे.

डॉ. सरोज सहस्रबुद्धे यांच्यासारखे ज्येष्ठ लेखक आपली पुस्तके ई साहित्यच्या माध्यमातून जगभरातील मराठी वाचकांना विनामूल्य देतात. असे लेखक ज्यांना लेखन हीच भक्ती असते. आणि त्यातून कसलीही अभिलाषा नसते. मराठी भाषेच्या सुदैवाने गेली दोन हजार वर्षे कवीराज नरेंद्र, संत ज्ञानेश्वर, संत तुकारामांपासून ही परंपरा सुरू आहे. अखंड. अजरामर. म्हणून तर दिनानाथ मनोहर(४ पुस्तके), शंभू गणपुले(९पुस्तके), डॉ. मुरलीधर जावडेकर(९), डॉ. वसंत बागुल (१९), शुभांगी पासेबंद(१५), अविनाश नगरकर(४), डॉ. स्मिता दामले(१०), डॉ. नितीन मोरे (४४), अनील वाकणकर (९), फ्रान्सिस आल्मेडा(२), मधुकर सोनावणे(१२), अनंत पावसकर(४), मधू शिरगांवकर (१०), अशोक कोठारे (४७ खंडांचे महाभारत), श्री. विजय पांढरे (ज्ञानेश्वरी भावार्थ), मोहन मद्वण्णा (जागतिक कीर्तीचे वैज्ञानिक), संगीता जोशी (आद्य गझलकारा, १८ पुस्तके), विनीता देशपांडे (७) उल्हास हरी जोशी(७), नंदिनी देशमुख (५), डॉ. सुजाता चव्हाण (११), डॉ. वृषाली जोशी(४३), डॉ.

निर्मलकुमार फडकुले (१९), CA पुनम संगवी(६), डॉ. नंदिनी धारगळकर (१५), अंकुश शिंगाडे(२६), आनंद देशपांडे(३), नीलिमा कुलकर्णी (२), अनामिका बोरकर (३), अरुण फडके(६) स्वाती पाचपांडे(२), साहेबराव जवंजाळ (२), अरुण वि. देशपांडे(५), दिगंबर आळशी, प्रा. लक्ष्मण भोळे, अरुंधती बापट(२), अरुण कुळकर्णी(१२), जगदिश खांदेवाले(६) पंकज कोटलवार(६) डॉ. सुरुची नाईक(३) डॉ. वीरेंद्र ताटके(२), आसावरी काकडे(१२), श्याम कुलकर्णी(१४), किशोर कुलकर्णी, रामदास खरे(४), अतुल देशपांडे, लक्ष्मण भोळे, दत्तात्रय भापकर, मुग्धा कर्णिक(४), मंगेश चौधरी, प्र. सु. हिरुरकर(३), बंकटलाल जाजू (५), प्रवीण दवणे, आर्या जोशी, सरोज सहस्रबुद्धे (६) असे अनेक ज्येष्ठ व अनुभवी लेखक ई साहित्यद्वारे आपली पुस्तके लाखो लोकांपर्यंत विनामूल्य पोहोचवतात.

अशा साहित्यमूर्तींच्या त्यागातूनच एक दिवस मराठीचा साहित्य वृक्ष जागतिक पटलावर आपली ध्वजा फडकवील याची आम्हाला खात्री आहे. यात ई साहित्य प्रतिष्ठान एकटे नाही. ही एक मोठी चळवळ आहे. अनेक नवनवीन व्यासपीठे उभी रहात आहेत. त्या त्या व्यासपीठांतून नवनवीन लेखक उदयाला येत आहेत. आणि या सर्वांचा सामूहिक स्वर गगनाला भिडून म्हणतो आहे.

आणि ग्रंथोपजीविये । विशेषीं लोकीं 'इ'यें ।
दृष्टादृष्ट विजयें । होआवे जी ।