

## औषधांविना सुखी जीवनाचा मंत्र : डॉ.मीनल गेडाम यांचे व्याख्यान



नागपूर येथील इंडियन प्राईड या संस्थेच्या डॉ.मीनल गेडाम यांनी नुकतेच 'औषधांविना कसे सुखी जीवन जगायचे' या विषयावर उपस्थितांना मार्गदर्शन केले. यामध्ये प्रामुख्याने त्यांनी सांगितले की, खाण्याच्या सवयी, दैनंदिन जीवन पद्धती, व्यसने/वाईट सवयी, मानसिक ताणतणाव, वेळी अवेळी खाणे तसेच नको तेव्हा खाणे, छोट्या गोष्टींसाठी औषधे घेणे इत्यादी सवयींमुळे आपल्याला फार कमी वयात विविध रोगांनी ग्रासलेले जाणवते.

केवळ धुम्रपानाने २५ मिलिग्रॅम व्हिटामिन शरीरातून नष्ट होते. त्यांनी धुम्रपानाच्या सवयीचे फार मार्मिक उदाहरण देताना सांगितले की, एकटे असले तरी धुम्रपान, क्रिकेट मॅच बघताना, षटकार मारला तरी धुम्रपान, खेळाडू चांगला खेळत नसेल तर त्या चिंतेपायी धुम्रपान, म्हणजे धुम्रपान का तर चिंता निर्माण झाली म्हणून. त्यामुळे कळत-नकळत धुम्रपानाचा अतिरेक आपण आपल्या शरीरावर करत असतो आणि त्यातून निर्माण होतो मानसिक ताणतणाव, डोकेदुखी, मायग्रेन, चिडचिडपणा, तात्पुरती स्मरणशक्तीचा लोप. काही जण दूरध्वनी अथवा मोबाईलचे क्रमांक फिरवतात व लगेच विसरून जातात की कोणाला फोन लावला आहे. रेफ्रिजरेटरचा दरवाजा उघडतात व विसरून जातात की काय काढायचे आहे.

१ ते ४५ वयोगटात तरुणाई असते तर ४५ ते ६० वयोगटात शरीर वार्धक्याकडे झुकलेले दिसते. आज फार कमी वयात अकाली निधनाचे प्रमाण वाढले आहे. हृदयरोग, उच्च रक्तदाब, मधुमेह, पोटाचे विकार इत्यादी रोगांचे रूप सहज बघायला मिळतात याचे मुख्य कारण आहे व्यायामाचा अभाव.

वेगवेगळ्या रोगांकरिता सर्वसमावेशक असे औषध आहे ते म्हणजे नियमित सकाळचा किमान ३० किंवा ४० मिनिटे व्यायाम, पायी फिरणे, यात वार्म अप करणे, स्पीडने चालणे, ब्रीस्क वॉक घेणे, स्लो-डाऊन करणे. डॉ.त्रेहान यांच्या मते सकाळचा व्यायाम ही जीवन आणि मरण यातली भिंत आहे. तसेच योगासन किंवा प्राणायाम,

अॅक्युप्रेसर थेरेपी, हर्बल थेरेपी, अॅरोमा थेरेपी, म्युझिक थेरेपी, चुंबक थेरेपी इत्यादींचा प्रयोग करता येतो. चुंबक थेरेपीचा उपयोग पाठदुखी, मणक्याचे-मानेचे आजार, गुडघेदुखी, कमी/उच्च रक्तदाबासाठी होतो. याकरिता मॅग्नेटिक बेल्ट, मॅग्नेटिक चादर, मॅग्नेटिक बेड एक लाख रुपयांपर्यंत बाजारात उपलब्ध आहेत मात्र घरच्या घरी ७०० गॉस पॉवरचे ६० ते ७० मॅग्नेट आणून त्याला उत्तर-दक्षिण अशा योग्य दिशांसह सूती कापडामध्ये शिवून त्यावर वेलवेट कापड लावल्यास मॅग्नेटची चादर घरी तयार करता येते. याकरिता साधारणतः २५००/- ते ३०००/- रुपये इतका खर्च येतो. मात्र याचा लाभ लवकर मिळतो असे त्यांनी सांगितले.

डोक्याची मालिश करण्याकरिता ड्रिप थेरेपी २० मिनिटे करणे. ज्याप्रमाणे तांब्याच्या कलशातून एक-एक थेंब शिवलिंगावर पडतो अगदी त्याचप्रमाणे चेहऱ्यावर दोन भुवयांच्या मध्यभागी एक-एक थेंब घेतल्यास डोके शांत राहण्यास निश्चिंत मदत होईल मात्र हे जास्त वेळ करायला नको. दुसरे म्हणजे जो व्यक्ती जास्त टाळ्या वाजवेल त्याचे हृदय बलवान होईल, कारण टाळ्या वाजविण्याने रक्त प्रवाहीत होते. हसण्याने देखील चांगला व्यायाम होतो. महिलांना हृदयरोग कमी होतो. त्याचे कारण आपली चिंता त्या दुसऱ्याकडे हस्तांतरित करतात, अश्रूंद्वारे आपल्या नकळत व्यायाम होतात. डॉ.मीनल गेडाम यांनी व्यायामासोबतच गोडलिंब (कढीपत्ता), लसूण, आले (अदरक), तुळस इत्यादी नैसर्गिक गुणवत्ता असलेल्या वस्तूंचे नियमित सेवन करावे असे सुचविले. तर मधुमेह रूग्णांसाठी बाजारपेठेत मिळणाऱ्या महागड्या वस्तूंपेवजी ५० ग्रॅमच्या समप्रमाणात मेथी बी, भेंडी बी, नीम बी, जामून बी, करेला बी, तेजपत्ता इत्यादी वस्तूंना वाळवून मिक्सरमध्ये बारीक करून घ्यावे व त्याचे नियमित सेवन केल्यास निश्चित आराम मिळतो असे सांगितले मात्र हे करताना आपले नियमित औषध सुरुवातीला सुरुच ठेवावे असा मोलाचा सल्लाही दिला. तज्ञ वैद्यकीय व्यक्तीच्या मार्गदर्शनाखाली वरील सराव केल्यास येणाऱ्या काळात तुम्हाला औषधांविना सुखी जीवन जगणे सहज शक्य आहे असेही त्यांनी सांगितले.

प्रारंभी कार्यक्रमाचे सूत्रसंचालन तथा प्रास्ताविक अशोक पाटील-अधीक्षक अभियंता यांनी केले. या उपयुक्त मार्गदर्शनाला सर्वश्री. सुभाष नेमाडे-महाव्यवस्थापक (कोल), एस.पी. रेखडे, अधीक्षक अभियंता, श्री.आर.के. उपासनी, श्री.किरण बडवे, उपमुख्य लेखाधिकारी, श्रीमती आशा पवार, कार्यकारी अभियंता, श्री.एस.पी. रहाटे, कार्यकारी अभियंता, श्री.प्रताप खोत, कार्यकारी रसायनशास्त्रज्ञ, डॉ. भूषण शिंदे, संजीव गोतमारे, ए.के. हिरूळकर, दवडे, जांभूळकर, चाचेरकर, कस्तुरकर, विभागीय लेखापाल, झोड, श्रीमती कामत, श्रीमती पंडित काटे, कन्हू मंडम, यशवंत मोहिते, जनसंपर्क सहाय्यक इत्यादी प्रामुख्याने उपस्थित होते.

## कोराडीत जागतिक महिला दिनानिमित्त रक्त तपासणी शिबीर



कामगार मनोरंजन केंद्र क्र. २ कोराडी येथे नुकतेच जागतिक महिला दिनानिमित्त महिलांकरिता रक्ततपासणी शिबिराचे आयोजन करण्यात आले. याप्रसंगी कोराडी वीज केंद्राचे अधीक्षक अभियंता डॉ.विजय वंजारी यांच्या समन्वयातून देवतळे डायग्नोस्टिक सेंटर, नागपूर येथील तज्ञ डॉ.दीपक देवतळे आणि चमूला पाचारण करण्यात आले. शिबिराचे उद्घाटन सौ.रजनी कडाव यांचे हस्ते झाले तर प्रमुख अतिथी सौ.अंजली कोंत प्रामुख्याने उपस्थित होत्या. शिबिरात ७२ महिलांनी रक्ततपासणी करून घेतली त्यात १७ महिलांमध्ये रक्ताचे प्रमाण कमी असल्याचे निदान झाले. रक्ताचे प्रमाण कमी असलेल्या महिलांना दैनंदिन जीवनात घ्यावयाची काळजी याकरिता डॉ.विजय वंजारी यांनी सविस्तर मार्गदर्शन केले आणि नियमित औषधोपचार करण्याचा सल्ला दिला. महिला दिनानिमित्ताने गुणवंत कामगार पुरस्कार प्राप्त श्रीमती प्रमिला राऊत यांचा यथोचित सत्कार करण्यात आला.