

**( Suppression )**

होमिओपॅथिक विज्ञान हे निसर्ग नियमांना अनुसरून चालणारे विज्ञान आहे. निसर्गचक्र हे सतत अविरोध चालू असते. व्यक्त होणे, प्रकट करणे हा एक मूळ नैसर्गिक गुण आहे. जी गोष्ट व्यक्त किंवा प्रकट होत नाही किंवा दाबली जाते, ती कुठल्या ना कुठल्या बदललेल्या स्वरूपात दिसून येते. हिच तत्त्वे शरीर धर्मांसाठी लागू होतात.

**( Suppression )**

चा अर्थ दडपशाही निर्माण करणे असा होतो. शरिरातील नको असलेले पदार्थ मूल, मूत्र, घाम, कफ यावाटे शरिराबाहेर टाकले जातात. यावाटे शरिरातील घातक आणि दूषित पदार्थांचा ( Toxin ) निचरा केला जातो. रक्तस्र्ज १२३ इल्ल म्हणजे नैसर्गिक स्त्रावांना चुकीच्या औषधांचा (होमिओपॅथिक, आयुर्वेदिक किंवा अॅलोपॅथिक)चा वापर करून मज्जाव करणे.

या दडपशाहीमुळे नैसर्गिक आजाराच्या गतीपेक्षा जास्त गतीने आजार वाढत जातो. याचे कारण नैसर्गिक आजार झाल्यावर शरिरात त्याला प्रतिकार करण्याचे प्रयत्न केले जातात. पण सततच्या चुकीच्या औषधांच्या हल्ल्यांमुळे प्रतिकार क्षमता कमकुवत होत जाते. यामुळे नको असलेल्या घातक पदार्थांचे निरसन करण्याची प्रक्रिया या दडपशाहीमुळे थांबते. म्हणून आजार कमी महत्त्वाच्या अवयवाकडून महत्त्वाच्या अवयवांपर्यंत पसरत जातो. उदा : लहान मुलांमध्ये ताप उतरण्याचे किंवा दडपण्याचे औषध दिल्यानंतर आकडी येण्यास सुरुवात होणे.

या दडपशाहीमुळे प्रतिकार क्षमता कमी कमी होत जाऊन आजार बळावतो व आजाराचे स्वरूप जास्त गंभीर होते. कुठल्याही बाह्य गोष्टीला प्रत्युत्तर देणे शरीरधर्म आहे. उदा: जिवाणुंचा संसर्ग झाल्यास प्रतिपिंडे तयार होतात व तयार झालेले हे घातक आणि दूषित पदार्थ मूल, मूत्र किंवा कफावाटे बाहेर टाकले जातात.

जर योग्य त्या नैसर्गिक उपचारांवाटे हे घातक पदार्थ बाहेर फेकले गेले नाहीत तर ते साठून राहतात. या घातक आणि दूषित पदार्थांमुळे पेशींमधील मायटोकॉनड्रिय (मायटोकॉनड्रिय हे

# औषधजन्य दडपशाही विरुद्ध नैसर्गिक रोगमुक्ती

प्रत्येक पेशीतील उर्जास्रोत आहे) कमकुवत होतात. मायटोकॉनड्रियमध्ये प्राणवायूचे शरीर उपयुक्त ऊर्जेमध्ये रूपांतर केले जाते. मायटोकॉनड्रिय कमजोर झाल्यामुळे पेशीतील प्राणवायूचे प्रमाण अस्थिर होते. त्यामुळे पेशींतर्गत धोकादायक स्थिती निर्माण होऊ शकते आणि यातूनच पेशींचा समूह कमकुवत झाल्यास शरीराचा महत्त्वाचा अवयव निकामी होऊ शकतो. अशाच प्रकारच्या दडपशाहीचा घातक परिणाम अस्थिमज्जातील ( Bone marrow ) पेशींवर होऊन ताकदवान नव्या रक्तपेशींची निर्मिती कमी पडत जाते आणि शरीरातील नैसर्गिक प्रतिकारक्षमता क्षीण होत जाते.

फक्त त्वचेची निगडीत नसतो तर तो शरिरांतर्गत बिघाडामुळे होतो. जसे की सोरीयासीसमध्ये त्वचा निर्माण होण्याची क्रिया प्रतिकारस्थेतील बिघाडामुळे पटपट होत राहते. म्हणजेच हा आजार संपूर्ण शरिराशी निगडीत आहे. फक्त त्वचेची नाही. त्यामुळेच त्वचारोगात वरवरच्या औषधोपचाराचा (मलम थोडक्यात दडपशाहीचा) काय उपयोग ? यामुळेच नैसर्गिक आजार दाबला जातो व तो संपूर्ण शरिरावर तर पसरतोच पण सांघेदुखी ( Psoriatic

कार्यात बिघाड होऊन अनियमितता येते. उदा: थायरोईड ग्रंथीचे विकार, उच्च रक्तदाब, मधुमेह इत्यादी आजार उद्भवतात.

३. **Pathological Suppression:** कच्च्याच्या पेटीवर जसे झाकण टाकले जाते आणि कचरा दुर्गंधी झाकली जाते. कित्येक दिवस ही कचरापेटी साफ न केल्यास कचरा ओसंडून वाहू लागतो आणि दुर्गंधी पसरते असा प्रकार विविध चिकित्सा पद्धतीमध्ये चुकीच्या औषधांच्या वापराने निर्माण होतो. त्यामुळे नैसर्गिक रोग तात्पुरता दाबला जावून क्षमला आहे, असा आभास निर्माण होतो. परंतु, नैसर्गिक आजार या परिस्थितीचा फायदा घेत अतिशय वेगाने समृद्ध होत जावून त्याचा विस्तार वाढला जातो. अतिमहत्त्वाची ईंद्रिये या प्रक्रियेत बळी पडतात आणि शरीर असाध्य विकारांना बळी पडते.

४. **Surgical Suppression:** अनावश्यक शस्त्रक्रियेमुळे Suppression होते. उदा: गर्भाशयाची पिशवी काढून टाकली तर त्यांवरील उपचारांविषयीची आणि सध्या असलेल्या इतर औषधोपचारांची संपूर्ण माहिती घेतली जाते.

**काय करावे ?**  
**Suppression** टाळण्यासाठी उत्तम उपाय म्हणजे भरपूर पाणी पिणे. त्यामुळे अंतर्गत साठलेले घातक पदार्थ लघवीद्वारे व घामाद्वारे बाहेर टाकले जातात. तसेच शुद्ध सॉल्विक आहार उदा : १. भूक मंदावणे, शांत झोप न लागणे. २. तहान न लागणे. ३. कमी प्रमाणात घाम येणे किंवा घामाला दुर्गंधी येणे. ४. लघवीचा रंग किंवा प्रमाण बदलणे. ५. अशक्तपणा, निरुत्साह जाणवणे.

दडपशाही आणि होमिओपॅथी वेगळा आजार जास्तीत जास्त दाबला जातो तितके त्याचे मूळ कारण नाहीसे करणे म्हणजेच आजार मूळपासून बरा करणे अवघड जाते. म्हणूनच अशा दडपण्या गेल्या आजारांना होमिओ औषधांनी बरे न्हायला वेळ लागतो.

होमिओपॅथिक तत्वज्ञानामध्ये डॉ. हेरिंग यांनी रोगमुक्तीचा नैसर्गिक नियम सांगितला आहे. या नियमानुसार रोगमुक्ती ही शरीरांतर्गत दिशेपासून ते शरीर बाह्यांतर्गत दिशेपर्यंत होते, रोगमुक्ती शरीराच्या वरच्या भागापासून खालपर्यंत होते, ज्या पद्धतीने आजाराची लक्षणे दिसू लागतात त्या लक्षणांच्या विरुद्ध दिशेने होत राहते.

होमिओपॅथिक उपचार हे रोगमुक्तीच्या नैसर्गिक नियमानुसार केले जातात. यामध्ये आजारासारखीच लक्षणे असलेले, आजारासाठी कारणीभूत ठरलेल्या गोष्टींवर उपचार केले जातात. यामुळे आजाराचे समूह उच्चटन होते. यानाडीच होमिओमध्ये आजाराचे स्वरूप कळण्यासाठी कौटुंबिक आचारांविषयीची माहिती, झालेल्या विविध आचारांची व त्यांवरील उपचारांविषयीची आणि सध्या असलेल्या इतर औषधोपचारांची संपूर्ण माहिती घेतली जाते.

**काय करावे ?**  
**Suppression** टाळण्यासाठी उत्तम उपाय म्हणजे भरपूर पाणी पिणे. त्यामुळे अंतर्गत साठलेले घातक पदार्थ लघवीद्वारे व घामाद्वारे बाहेर टाकले जातात.

**तसेच शुद्ध सॉल्विक आहार उदा :**  
५. भाज्या रोज खाण्याने घातक पदार्थांचे विसर्जन होण्यास मदत होते.  
५. प्रकारची फळे दिवसाआड खाल्यास अशाच प्रकारची मदत होऊन शरीर शुद्ध होण्यास मदत होते.  
**केस : त्वचारोग**  
त्वचाचे विकार हे मलमांचा वापर करून दडपले जातात. यावेळेस आपण ३७ वर्षे वयाच्या

सोरीयासीसच्या रुग्णाची केस बघणार आहोत. मागील अंकांमध्ये आपण सोरीयासीस विकाराची माहिती घेतली. त्यामुळे तुम्हाला माहिती आहे की सोरीयासीस हा आजार फक्त त्वचेची संबंधीत नाही तर प्रतिकार क्षमतेतील बिघाडामुळे उद्भवणारा आहे. मग अशा आजारावर बाहेरून मलम लावून तो बरा होईल का ? असे काहीसे या रुग्णाच्या बाबतीत झाले.

त्याच्या जखमांना सुरुवात उजव्या हातापासून झाली. त्यावर त्यांनी पहिल्यांदा अलोपॅथिक मलम लावले. त्यानंतर डाव्या हातांवर जखमा येऊ लागल्या. रुग्णाने सतत मलमांचा वापर केल्यामुळे हळू हळू संपूर्ण शरिरावर जखमा येऊ लागल्या व कुठल्याच मलमाने त्याला बरे वाटत नव्हते. ज्यावेळेस पहिल्यांदा तो आला त्यावेळेस त्याचे संपूर्ण शरीर जखमांनी भरलेले होते. त्याला १०३ ते १०४ डिग्री ताप होता. त्याचा खूप उग्र वास येत होता. जखमांमध्ये प्रचंड दाह होत होता. हवेच्या झुळुकांने सुद्धा त्याचा वेदना वाढत होत्या. त्यामुळे त्याचे संपूर्ण शरीर सतत त्याला झाकून घ्यावे लागत होते. सर्व पंथीचे उपचार घेऊन सुद्धा दिवसेंदिवस त्याचा आजार वाढत होता. जखमांबरोबरच त्याला सांघेदुखीचा त्रास होऊ लागला. त्यावर सतत Pain Killers ही औषधे घेऊन सुद्धा त्याचे चालायला जाणे, बाहेर फिरणे बंद झाले. त्याचा आजार इतका वाढला होता की, जिथेही तो बसत असे तिथे त्याची त्वचेची खवले पडत होती

त्याची संपूर्ण केस पुढीलप्रमाणे :  
**तक्रारी :** १. संपूर्ण शरिरावर लालसर खवल्यांसारख्या जखमा १२ वर्षांपासून.  
२. जखमांना खूप घाणेरोडा वास येणे. त्वचा खवल्यांसारखी होऊन मग झडणे.  
३. गुडघे दुखणे व घोटाच्या सांघ्यामध्ये वेदना होणे.  
४. कं बर दुखीचा त्रास १५

वर्षांपासून.  
- खूप वेळ बसल्यावर, अचानक हालचाली केल्यावर व दगाळ वातावरणात त्रास वाढणे.  
- पाठीवर झोपल्यावर बरे वाटणे. प्रकृती :  
१. तंबाखू व गुटखाचे व्यसन.  
२. भूक न लागणे.  
३. खाण्यामध्ये मांसाहार, दूध व दुग्ध पदार्थांची आवड

**स्वभाव :**  
**१. तुमचे लहानपण सांगा.**  
- माझा जन्म खेडेगावात झाला होता. मला दोन भाऊ व एक बहीण आहे. त्यांच्या मध्ये माझा नंबर दुसरा आहे. लहानपणी स्वभावात मी खूप चिडका व आक्रस्ताळी होतो. माझी आईशी खूप जवळीक होती. गरीब परिस्थितीमुळे मला घराची जबाबदारी पार पाडण्यासाठी काम करावे लागले.

**२. आता तुमचा स्वभाव कसा आहे?**  
- मी आताही खूप चिडका व शीघ्रकोपी आहे. राग आल्यावर तोंडून अपशब्द बाहेर पडतात किंवा मी वस्त्रांची आदळ आपट करतो. तसा मी अलपल राहो. मनातल्या गोष्टी कोणाला सांगत नाही. त्यांच्या पत्नीने सांगितले की, कुठल्याही गोष्टीचा निर्णय घ्यायला त्यांना वेळ लागतो. आपण काम पूर्ण करू की, नाही अशी काळजी वाटत राहते.

**३. कुठल्या गोष्टीचा तुम्हाला त्रास तणाव जाणवतो?**  
- सध्या मला आजाराचा खूप त्रास येतो. या अवस्थेमुळे कुटुंबाची काळजी पुढे कोण घेईल ? पुढे माझे कसे होईल ? मला थोडे कौटुंबिक टेन्शन आहे. मी लहानपणी भावंडासाठी खूप काही केले. त्यांच्या शिक्षणासाठी माझे शिक्षण सोडून दिले. दिवस रात्र काबाडकट करून मी त्यांना शिकवले, पायावर उभे केले, त्यांचे लून करून दिले, पण आता ती माझी साधी चौकशी सुद्धा करत नाही. आईच्या मृत्युनंतर मला खूप एकाकी वाटू लागले. मला आताही तिची आठवण येवून रडू येते.

**४. तुम्हाला कशाची भीती वाटते?**  
- मला उंचावरून खाली

बघण्याची आणि पाण्याची भीती वाटते.  
संपूर्ण व्यक्तीमत्त्व:  
१. आत्मविश्वासाचा अभाव  
२. अपशब्द वापरणे.  
३. एकाकीपणाची भावना  
४. आवाज व प्रकाशाशी अतिसंवेदनशीलता.  
५. प्रचंड प्रमाणात अशक्तपणा.  
६. लघवीला सतत लागणे.  
७. त्वचेच्या जुनाट तक्रारी.  
८. त्वचा खडबडीत व ओढल्यासारखी वाटणे.  
९. कोर ड्या, खवलेयुक्त, दुर्गंधीयुक्त जखमांमध्ये प्रचंड प्रमाणात कंड सुटणे व पोळल्यासारख्या वेदना होणे.  
१०. रात्रीच्या वेळी व गार वाऱ्यामुळे, पांघरून न घेतल्यास कंड वाढणे, उबदारपणांमुळे बरे वाटणे.  
११. खाण्यामध्ये मांसाहार व दुधाची आवड, गोडाची नावड.  
१२. थंड प्रकृती.

प्रतिसाद :  
होमिओपॅथिक औषध (कुठल्याही मलमाशांनुसार) वरील लक्षणांनुसार चालू केल्या नंतर सुरुवातीचे १० दिवस पेशंटला ताप आला. (१९-२० डिग्री). होमिओपॅथिक औषध चालू केल्यापुर्वी ताप आल्यावर त्याच्या जखमा वाढत असायच्या. पण यावेळेस तसे झाले नाही. त्वचेचा घाण वास येणे हळू हळू कमी झाले. सांघ्याभोवतीची सूज व वेदना बंद झाल्या. पेशंटला हालचाली करणे सुसह्य होऊ लागले. त्याने बरेच दिवस औषधे नियमित घेतली व त्याचा आजार संपूर्णपणे बरा झाला.

तो आता निरोगी जीवन खूप उत्साहाने जगत आहे, पूर्वीच्या त्याच्या इतर तक्रारी जसे की बद्धकोष्ठता, मूळव्याध, कं बर दुखी बंद झाली, त्याला व्यवस्थित भूक आणि झोप लागू लागली.

यावरून तुम्हाला लक्षात आले असेल की, होमिओपॅथिक औषधांमुळे सर्वात प्रथम शरिरातील चेतनाशक्ती जागृत होते व रुग्णाला खान झोप लागते, भूक वाढते, मग हळू हळू तो कुठल्याही मलमाशांविषय आणि दडपशाहींविषय ( Suppression ) बरा होऊ लागतो.

**मराठी मनाचा अचूक वेध...**

# पुण्य नगरी

**वाचकांच्या मनोमनी तेच आमच्या पानोपानी**

**महाराष्ट्रामध्ये घोडदौड, आपणही स्वार व्हा !**

# डासांचा प्रश्न भीषण

**पौड रस्त्यावरील जुन्या सोसायटीपैकी एक असलेली सोसायटी म्हणजे केशर को-ऑप. हौसिंग सोसायटी होय. त्यामध्ये ए व बी अशा दोन इमारती आहेत. सुमारे वीस वर्षापूर्वी या सोसायटीची स्थापना झाली आहे. यामध्ये सभासदांची संख्या सुमारे ३५ इतकी आहे.**



**आमची सोसायटी**  
संकलन : सतीश भालेराव

एमआयटी शाळेपासून जवळच असलेल्या या सोसायटीमध्ये विविध उपक्रम राबविले जातात. वाढदिवस, गणेशोत्सव तसेच विविध सण आदी उपक्रमांद्वारे सर्व सभासद, भाडेकरू एकत्र येतात. तसेच विविध प्रसंगीही सभासद एकत्र येतात. चचीव्दर विविध प्रश्नांची सोडवणूक केली जाते. मात्र, या सोसायटीला विविध समस्यांनी वेढले आहे.

**सोसायटीच्या मागील वाजूस एक जुना नाला वाहत आहे. पावसाळ्यात प्रवाह वेगाने वाहतो. मात्र, इतर वेळी पाणी साचत असल्यामुळे तसेच त्याची व्यवस्थित साफसफाई नसल्यामुळे या भागात डासांची संख्या मोठ्या प्रमाणात वाढली आहे. महानगरपालिकेच्या**

वतीने तात्पुरती सफाई केली जाते. मात्र कायम स्वरुपी नसल्याचे दिसून येत आहे. कायम स्वच्छतेबाबत महानगरपालिकेला वारंवार कळवूनही त्याचा उपयोग झाला नाही. वाढत्या डासांमुळे विविध आजारांचा सामना सोसायटीतील नागरिकांना करावा लागत आहे. या नाल्याची साफसफाई करावी अशी मागणी अनेकदा प्रशासनाकडे केली आहे. मात्र वरवरची सफाई सोडली तर त्याचा काही उपयोग झाला नसल्याचे दिसत आहे. तसेच या परिसरात काही युवक धिंगणा घालत असल्याचे अनेकवेळा दिसून आले

**सोसायटीतील उपक्रम, समस्या कळवा**  
आपल्या सोसायटीतील विविध उपक्रम, समस्या यांची माहिती दे. पुण्यनगरी कार्यालयास कळवावी. त्यास योग्य ती प्रसिद्धी देण्यात येईल.  
पत्ता - दे. पुण्यनगरी, बहिरट पाटील आर्केड, दुसरा मजला, बालगंधर्व चौक, शिवाजीनगर.

## आपलं व्यासपीठ

**नो एन्ट्रीमध्ये एन्ट्री...**

पुण्यातील संभाजी पुलावर दोन्ही बाजूंनी दुचाकी वाहनांना प्रवेश बंद असूनही दुचाकी वाहने बिनादिवकतपणे संभाजी पुलावर प्रवेश करीत करतात याचे छायाचित्र दे.पुण्यनगरीच्या १४ जून रोजीच्या अंकात प्रसिद्ध झाले आहे. चुकूंक किंवा मुद्दाम प्रवेश करणाऱ्या दुचाकीस्वारांना पुलाच्या प्रवेशाचे जागी सहसा कोणी अडवत नाही. मात्र विरुद्ध बाजूला त्या दुचाकीस्वारास अडवून वाहतूक पोलीस त्यांच्याकडून दंड वसूल करतात. प्रवेशाच्या बाजूला रस्त्याच्या वरील बाजूस दुचाकीच्या मोठ्या चित्रावर फुली मारली आहे, असे चित्र असलेला मोठ्या आकारातील चांगला कापडी फलक अथवा फ्लेक्स चांगल्या उत्पादनाच्या विज्ञापनेसह लावला गेल्यास अर्थातच पोलीस यंत्रणा आणि महानगरपालिकेच्या अटीचे पालन करून अनधिकृत अनवधानाने होणाऱ्या प्रवेशांतर बऱ्यापैकी नियंत्रण होईल, असे मला वाटते. संबंधितांनी त्याबाबत योग्य ती हालचाल करून कार्यवाही करावी, अशी अपेक्षा आहे.

**श्रीकांत ताम्हणकर, कर्वेनगर, पुणे.**

**टीप :** आपल्या परिसरातील समस्यांबाबत आपली मते १०० ते १५० शब्दांत आपल्या छायाचित्रासह व पत्त्यासह खालील पत्त्यावर पाठवावीत.  
पत्ता : दैनिक 'पुण्य नगरी' बहिरट पाटील आर्केड, दुसरा मजला, बालगंधर्व चौक, शिवाजीनगर, पुणे - ५. Email : ambika.pune@gmail.com



आहे. या संदर्भात अनेकदा तक्रार करूनही उपयोग होत नाही. पौड रस्ता या सोसायटीच्या समोरून जात असून, याची उंची जास्त असल्यामुळे सोसायटीचा भाग खोल झाला आहे. त्यामुळे

पावसाळ्यात पाणी सोसायटीच्या आवारात वेगाने येत आहे, त्याचीही व्यवस्था करावी. तसेच सोसायटीच्या बाहेरील बाजूच्या साफसफाईकडे संबंधितांनी लक्ष द्यावे.  
**- एक व्रत नागरिक**

**अनंद आणि धाकधुकीचा क्षण**

सुटी लागल्यानंतर शाळा परत लवकर सुरूच होऊ नये, अशी इच्छा असायची. मात्र ती सुरू होणारच यात शंका नव्हती. त्यामुळे मनात कायमच धाकधूक असायची. तसेच दीड-दोन महिने दूर असलेले मित्र पुन्हा भेटणार असल्याने आनंदही व्हायचा. अशी द्विधा मनस्थिती निर्माण करणारा हा दिवस असायचा.

अजित देवळे

**सनील गाडेकर**

**बॅचसाठी धावपळ**

पहिली ते चौथीपर्यंत शाळेचा पहिला दिवस म्हणजे काय हे समजतच नसावे. रोज घरच्यांपासून दूर जावे लागत असल्यानेच या वयातील मुले रडत असावीत. मात्र पाचवी ते दहावीदरम्यानचा पहिला दिवस कायमच लक्षात राहिल. कारण त्या दिवशी आवडता बॅच पकडण्यासाठी माझी धावपळ व्हायची. त्यासाठी शाळा उघडण्याच्या आधीच मी वर्गाबाहेर उभा राहत असे. अशाच अनेक आठवणी या पहिल्या दिवसासाठी आहेत.

सूरज शिंदे

**मॉनिटरची चर्चा असावी**

मी आणि माझे काही वर्गमित्र एकाच ठिकाणी राहायला होतो. त्यामुळे शाळेत झालेल्या अनेक घटनांवर आम्ही गप्पे करायचो. अभ्यास न केल्याने खाल्लेला मार, तसेच मित्रांच्या वाढदिवसाच्या दिवशी केलेली मजा असे अनेक विषय त्यात असायचे. या सर्वात महत्त्वाचा मुद्दा होता तो मॉनिटरचा. वर्गाचा मॉनिटर झाले म्हणजे आपण मुखमंत्रिच झालो असे वाटायचे. त्यामुळे त्यासाठी सर्व प्रयत्न करण्याची तयारी असायची.

अतुल रहाणे