

पिंक
२०१९
वर्ष ३ रे
आरोग्य साक्षरता दिवाळी अंक



नवी मुंबई डॉक्टर्स फाँउडेशन
संकलित

संपादकीय.....

“पिक २०१९” आरोग्य साक्षरता दिवाळी अंक, डिजीटल रुपात सादर करताना खूप आनंद होत आहे.

वैद्यकीय व्यावसायिक विविध माध्यमातून आरोग्य साक्षरता करण्याचा प्रयत्न करत असतात. “पिक २०१९” आरोग्य साक्षरता दिवाळी अंकातून असाच छोटासा प्रयत्न आम्ही करित आहोत.

जागतिकीकरणाचा आणि पूर्वीपेक्षा अधिक वेगाने बदलणाऱ्या सभोवतालचा आपल्या दैनंदिन जीवनाशी निगडित अनेक गोष्टींचा, आपल्या जीवनशैलीवर सकारात्मक आणि नकारात्मक परिणाम होत असतो. त्याचाच परिणाम आपल्या आरोग्यावरही होत असतो. वेगाने होणाऱ्या बदलाबरोबर, आजारांचे प्रकार, प्रमाण व स्वरूप बदलत आहे. संसर्गजन्य आजारांपेक्षा अयोग्य जीवनशैलीमुळे होणाऱ्या आजारांचे प्रमाण वाढत आहे. नुकत्याच झालेल्या पाहणीनुसार सरासरी जगण्याचे वयोमान वाढले आहे. आरोग्य जागरूकता, विविध प्रकारची उपचार पध्दती ई. यामुळे माणसाचे आयुष्यमान जरूर वाढले आहे, परंतु हे वाढलेले आयुष्यमान निरोगी असावे ह्या करिता आपण सर्वांनी मिळून प्रयत्न करावयास हवे.

“पिक २०१९” ह्या डिजीटल आरोग्य साक्षरता अंकामध्ये आरोग्य विषयी माहिती सहज सुलभ रंजक स्वरूपात मांडण्याचा प्रयत्न केला आहे. या अंकात अनेक प्रसिध्द आणि मान्यवर डॉक्टरांनी आपले लेख प्रसिद्ध करण्यास परवानगी दिली त्याबद्दल त्यांचे सविनय आभार. या अंकाविषयी आपल्या प्रतिक्रिया जरूर कळवा. नवी मुंबई डॉक्टर्स फौंडेशनच्या सर्व सहकार्यांचे आभार. सदर अंकातील लेखकांनी लिहिलेल्या लेखांची सर्व जबाबदारी त्या लेखकांची असेल. सर्व लेख डिजीटल रुपात सादर करण्याचे काम आमचे नवी मुंबई डॉक्टर्स फौंडेशन चे अध्यक्ष डॉ. अरुण कुन्हे यांनी केले. या अंकातील मुखपृष्ठवरील रोहित पक्षाचे छायाचित्र त्यांनी स्वतः चित्रित केले आहे. त्यांचे विशेष आभार.

आपणा सर्वांना दिवाळीच्या, नववर्षाच्या आरोग्यदायी शुभेच्छा.

संपादक

डॉ.मीनाक्षी कुन्हे, भ्रमण ध्वनी: ९३२२३४४८८७ / dietcall@gmail.com

डॉ.वंदना कुचिक, भ्रमण ध्वनी: ९९६७५१५३१० / kvandu1@gmail.com

“नवी मुंबई डॉक्टर्स फौंडेशन”

समविचारी, समाज सेवेने प्रेरित असलेल्या व अनेक वर्षे वैद्यकीय क्षेत्रात काम करत असलेल्या डॉक्टरांची “नवी मुंबई डॉक्टर्स फौंडेशन” ही एक सामाजिक संस्था आहे. बदलत जाणाऱ्या जीवनशैली नुसार विविध आजार बदलत जातात व त्यांची लक्षणेही बदलत असतात. त्या बदलांना सामोरे जात असताना प्रत्येक व्यक्तीने आपले आरोग्य कसे जपले पाहिजे? आपले आयुष्यमान कसे वाढवले पाहिजे? ही आरोग्यविषयक माहिती सामान्य लोकांपर्यंत पोहोचवण्याकरीता ही संस्था गेली अनेक वर्षे कार्यरत आहे.

“उत्तम आरोग्य हीच खरी संपत्ती” हे ब्रीद वाक्याने प्रेरित ही संस्था सर्वसामान्य समाजातील लोकांचे आरोग्य निरोगी रहावे यासाठी सतत जागरूक असते. डॉक्टरांच्या अनुभवाचा, ज्ञानाचा उपयोग समाजातील सर्वसामान्य लोकांकरीता अधिक कसा होईल यासाठी ही संस्था सतत कार्यरत असते.

“नवी मुंबई डॉक्टर्स फौंडेशन” तर्फे नवी मुंबईतील डॉक्टरांना अद्ययावत वैद्यकीय माहिती मिळावी याकरिता मागील ८ वर्षांपासून दर महिन्याला किमान एक वैद्यकीय विषयांवर व्याख्यान आयोजित करून संस्थेने एक विक्रम रचला आहे. संस्थेतर्फे डॉ. करीता विविध वैद्यकीय विषयांवर आत्तापर्यन्त १०५ व्याख्याने आयोजित केली गेली आहेत.

या वर्षीचा उल्लेखनीय उपक्रम म्हणजे रविवार दि. २४ फेब्रुवारी २०१९ रोजी “नवी मुंबई डॉक्टर्स फौंडेशन ” मार्फत "Medical Emergencies" या विषयावर १०० वी वैद्यकीय परिषद आयोजित केली गेली. या परिषदेत डॉ. फराह इंगळे, डॉ. राहुल गुप्ता, डॉ. जिग्नेश गांधी, डॉ. सदानंद शेठ्ये, डॉ. जय मेहता या नामवंत डॉक्टरांनी मार्गदर्शन केले. नवी मुंबईतील १०० पेक्षा अधिक डॉक्टरांनी या परिषदेत सहभाग घेतला.

"सकाळ वृत्तपत्र आणि नवी मुंबई डॉक्टर्स फौंडेशन यांच्या सहकार्याने "शाळेतील मुलांकरिता संतुलित आहार" या विषयावर विविध शाळांमधून व्याख्याने आयोजित केली गेली. डॉ. मीनाक्षी कुऱ्हे, डॉ. वंदना कुचिक यांनी ह्या उपक्रमा अंतर्गत विविध शाळांमध्ये व्याखाने घेतली.

विश्व बाल केंद्र या संस्थेमार्फत समाजातील वंचित स्त्रियांकरिता आरोग्य तपासणी शिबिर घेण्यात आले. नवी मुंबई डॉक्टर्स फौंडेशन तर्फे डॉ. श्रेया अयारे, डॉ. गीता चतुर्वेदी यांनी योगदान दिले.

पश्चिम महाराष्ट्रात आलेल्या पुरात पुरग्रस्तांसाठी वैद्यकीय सेवा देण्यासाठी डॉ.राजेंद्र खटावकर, डॉ. (सौ) राजस्विनी खटावकर, डॉ.प्रशांत थोरात,डॉ.सुरेश पवार, डॉ.जगदीप खुळे या नवी मुंबई डॉक्टर्स फौंडेशनच्या मान्यवरांनी सक्रिय सहभाग घेतला.

“नवी मुंबई डॉक्टर्स फौंडेशन” चे प्रमुख सल्लागार डॉ.किरण गोडसे ह्यांची Indian Association of Dermatologists, Venerologists & Leprologists संस्थेच्या अध्यक्ष पदी निवड झाली.

याचबरोबर “नवी मुंबई डॉक्टर्स फौंडेशन” प्रमुख सल्लागार डॉ.श्रीराम कुलकर्णी ह्यांच्या अध्यक्षतेखाली "महाराष्ट्र असोसिएशन ऑफ फिजिशियन्स (MAP) आणि फिजिशियन्स असोसिएशन ऑफ नवी मुंबई PANAM)" अशी जिल्हास्तरीय वैद्यकीय परिषद नवी मुंबईत ऑक्टोबर (२०१९) महिन्यात आयोजित करण्यात आली.

डॉ. संगीता श्रीवास्तव यांची Indian Medical Navi Mumbai, ह्या नवी मुंबई शाखेच्या अध्यक्षपदी नेमणूक झाली.

आपल्या सर्वांच्या सहकार्याने ह्या संस्थेची वाटचाल अशीच पुढे चालत राहो ही सदिच्छा.

Navi Mumbai Doctors Foundation Committee

President: Dr.Arun Kurhe

V.President: Dr.Vandana Kuchik

Secretary: Dr.Jagdeep Khule

Jt Secretary: Dr Minal Godse

Treasurer: Dr.Anirudha Joshi

Jt Treasurer: Dr.Shreya Ayre

Correspondence Add:

c/o Dr.Arun Kurhe, E-1/28/A-1, Sahayog Apartments, Sector: 10,

Nerul, Navi Mumbai,

Pin: 400706,

Email: connectnmdf@gmail.com Contact No. 9820276484

Activities of Navi Mumbai Doctors Foundation at Glance



Dr.Praveen Shingare,Ex Director of DMER lighting lamp at 100th CME by NMDF



Dr.Umesh Ayre & others at cultural event on occasion of 100th CME by NMDF



Eminent Doctors & Committee members of NMDF at 100th CME by NMDF



Dr. Geeta Chaturvedi & Dr. Shreya Ayare conducting medical check camp for underprivileged women at Gandhinagar, Nerul

सकस आहार म्हणजे निरोगी आयुष्य!

‘सकाळ’च्या खाऊचा डबा कार्यक्रमात डॉ. कुचिक यांचा पालकांना सल्ला

वारी, ता. २८ (बातमीदार) : घरगुती जेवण बनवून तेच मुलांना खायला देणे गरजेचे असून मुलांनादेखील घरातीलच बनवलेले पदार्थ खाण्याची आवड लावणे आवश्यक आहे. जर लहान मुले खात नसतील, तर विविध पद्धतीने त्या पदार्थांच्या डिश बनवून मुलांना देणे आवश्यक आहे, असे आवाहन आहारतज्ज्ञ तथा नवी मुंबई डॉक्टर फाऊंडेशनचे उपाध्यक्ष डॉ. वंदना कुचिक यांनी केले. पालकांना सकस आहाराचे महत्त्व पटवून देण्यासाठी ‘सकाळ’तर्फे खाऊचा डबा हा कार्यक्रम शनिवारी न्यू बॉम्बे सिटी स्कूल घणसोली सेक्टर ९ येथे आयोजित करण्यात आला होता, त्या वेळी त्या बोलत होत्या.

या वेळी डॉ. वंदना कुचिक यांनी पालकांना सांगितले, की मुलांच्या आरोग्याची काळजी घेत असताना त्यांना प्रथिनेयुक्त स्निग्ध पदार्थ खायला देणे आवश्यक आहे. अंडी, दूध, चिकन, मासे यामाधून प्रोटीन जास्त मिळत असल्यामुळे ते पदार्थ खायला द्यावेत. जास्तीत जास्त पाणी पिण्याची



घणसोली : विद्यार्थी व पालकांना सकस आहाराचे महत्त्व सांगताना डॉ. कुचिक.

सवय लावावी. दर तासाला पाणी पिणे आवश्यक असून, दिवसभरात आठ ते १० ग्लास पाणी पिण्याची सवय लावावी. मुलांना शाळेसाठीच्या डब्यात चपाती-भाजींबरोबरच गुळ-शेंगदाण्याचे लाडू बनवून द्यावेत, असे कुचिक यांनी सांगितले.

याशिवाय पालकांनी घरात फलक लावून त्यावर आठवड्याच्या आहाराचे नियोजन करावे. त्यामुळे मुलांना खायला

काय द्यावे याचा प्रश्नदेखील पडणार नाही. याशिवाय लहान मुलांच्या खाण्याच्या वेळा पाळणे आवश्यक असून, अतिरिक्त मैद्याचे पदार्थ, साखर व मीठ यांचे अतिसेवन टाळण्याबरोबरच फास्ट फूड पदार्थ टाळणे आवश्यक आहे, असेही कुचिक यांनी या वेळी सांगितले. या कार्यक्रमास प्रमुख मान्यवर म्हणून नवी मुंबई महापालिकेचे ई प्रभाग समिती सदस्य डॉ. प्रतीक प्रभाकर

“ सकाळ वृत्तपत्र समूहाने केलेला हा उपक्रम खूप स्तुत्य असा आहे.

धकाधकीच्या जीवनात उत्तम आरोग्याकडे लक्ष देणे आवश्यक असून, त्यासाठी कोणता आहार घ्यावा याचे खूप छान मार्गदर्शन मुले व पालकांना करण्यात आले. आहारविषयक मुलांच्या अयोग्य सवयी बदलणे ही काळाची गरज आहे. भावी पिढी निरोगी होण्यासाठी सकाळ राबवत असलेल्या उपक्रमाला शुभेच्छा.

– डॉ. प्रतीक तांबे, ई प्रभाग समिती सदस्य, नमुंमपा.

तांबे उपस्थित होते. त्याचप्रमाणे माध्यमिक शाळेचे मुख्याध्यापक विठ्ठल लामखेडे, प्राथमिक शाळेच्या मुख्याध्यापिका कविता पवार, यांच्यासह सर्व शिक्षक आणि मोठ्या प्रमाणात पालक व विद्यार्थी उपस्थित होते.

Mumbai, Navimumbai-Today
29/07/2019 Page No. 3

फास्टफूड टाळा, आजार पळवा!

‘सकाळ’च्या कार्यक्रमात डॉ. कुन्हे यांचा विद्यार्थ्यांसह पालकांना सल्ला

नवी मुंबई, ता. ५ : लहान मुलांना उपाशीपोटी न ठेवता दिवसभरात काही अंतराने जेवण देणे आवश्यक आहे. त्यातच लहान मुलांच्या खाण्याच्या वेळा पाळणे आवश्यक असून, अतिरिक्त मैद्याचे पदार्थ, साखर व मीठ यांचे अतिसेवन टाळावे. फास्टफूड पदार्थ टाळणे म्हणजे आजार पळविणे असा अर्थ असल्याचा सल्ला आहारतज्ज्ञ डॉ. मीनाक्षी कुन्हे यांनी दिला. पालकांना सकस आहाराचे महत्त्व पटवून देण्यासाठी ‘सकाळ’तर्फे खाऊचा डबा हा कार्यक्रम शनिवारी पुणे विद्यार्थी गुहाचे पुणे विद्या भवन स्कूल, सेक्टर- १८ नेरुळ येथे आयोजित करण्यात आला होता. त्या वेळी त्या बोलत होत्या. या कार्यक्रमास शाळेचे संचालक डॉ. शंकर किंजवडेकर, डॉ. गायत्री संगणी, मुख्याध्यापिका सुवर्णा मिसाळ, शिक्षिका प्रतिभा



सुवर्णा मिसाळ

यांच्यासह मोठ्या प्रमाणात पालकवर्ग विद्यार्थी उपस्थित होता.

यावेळी डॉ. मीनाक्षी यांनी पालकांना सांगितले की, मुलांना घरगुती जेवण देणे गरजेचे असून मुलांनादेखील घरातीलच बनवलेले पदार्थ खाण्याची आवड लावणे आवश्यक आहे. त्यासाठी मुलांना घरची चपातीमध्ये भाजी टाकून, त्याचे रोल बनवत फ्रँकी बनवून देणे, इटलीला मसाल्यामध्ये फ्राय करून देणे आवश्यक आहे. अंडी, दूध, चिकन, मासे यामधून प्रोटीन्स जास्त

आहे,
वंदना
आवळे,
रंजना
रेडेकर,
देविका
आमले,
वर्षा कुचेकर



नवी मुंबई : ‘सकाळ’च्या कार्यक्रमात विद्यार्थ्यांसह पालकांना मार्गदर्शन करताना डॉ. मीनाक्षी कुन्हे.

मिळत असल्यामुळे ते पदार्थ खायला द्यावे. मुलांना शाळेत पाठवताना ‘सकाळ’च्या वेळी काही तरी खायला देऊनच पाठवावे. जर पोट रिकामे असेल, तर त्यांचे अभ्यासात लक्ष लागणार नाही, असेही डॉ. मीनाक्षी कुन्हे यांनी या वेळी सांगितले; तर विद्यार्थ्यांना रात्री लवकर झोपणे व सकाळी लवकर उठण्याची सवय

लावावी. शिळे झालेले अन्न मुलांना खायला देऊ नये. त्यामुळे त्यांचे पोट दुखण्याची शक्यता असून ते आजारी पडू शकतात. पालकांनी नवनवीन पौष्टिक पदार्थ बनवणे शिकावे. मुलांच्या जेवणामध्ये कडधान्य, चांगल्या दर्जाच्या भाज्या असणे आवश्यक आहे. त्यामुळे त्यांना उत्तम असे आरोग्य लाभेल.

“ सकाळ वृत्तपत्र समूहाने केलेला हा उपक्रम खूप स्तुत्य असा आहे.

धकाधकीच्या जीवनात उत्तम आरोग्याकडे लक्ष देणे आवश्यक असून, त्यासाठी कोणता आहार घ्यावा, याचे खूप छान मार्गदर्शन करण्यात आले. – सुवर्णा मिसाळ, मुख्याध्यापिका, पुणे विद्या भवन.

“ सकाळच्या खाऊचा डबा या कार्यक्रमांमुळे विद्यार्थ्यांसह पालकांना खूप छान मार्गदर्शन झाले. या कार्यक्रमातून पालकांचे आहारविषयक प्रबोधन होत असून मुलांचे आरोग्य सुदृढ होण्यास मदत होईल. उपक्रमाला शुभेच्छा. – डॉ. शंकर किंजवडेकर, संचालक, पुणे विद्या भवन.

Mumbai, Navimumbai-Today
06/09/2019 Page No. 3

अनुक्रमणिका / Index

अ.क्र.	शीर्षक	लेखक	पान क्रमांक
१	Sitting – A Silent Killer	Dr. Arun Kuchik	९
२	Understanding doctor's Prescription	Dr. Arun Kurhe	११
३	आपली मुले वाढवताना	डॉ वंदना अरुण कुचिक	१४
४	हा खेळ हॉर्मोन्स चा	डॉ. सुचेता सावंत	१६
५	गर्भसंस्कार आजच्या काळाची गरज	डॉ. मीना सोनावणे	१९
६	Gata Rahe Mera Dil...	Dr. Hemangi Naik	२२
७	गोबऱ्या गालाचे माझे बाळ	डॉ. मिनाक्षी कुऱ्हे	२४
८	आयुष्य अचानक आश्चर्यकारक धक्के देते	डॉ. अरुण कुऱ्हे	२७
९	Dr. Minakshi's Nutrition Diary	Dr. Minakshi Kurhe	२९
१०	गुंता तनामनाचा	डॉ. नीलिमा पवार	३१
११	Weight and Health	Dr. Tejal Lathia	३४
१२	भोंदू वैद्यांना आवरा	डॉ. सुरेश पवार	३६
१३	माझा मोतीबिंदू	डॉ. मीनल गोडसे	३९
१४	Don't Panic , Act Smart	Dr.Sangita Shrivastva	४०

Sitting – A Silent Killer



Dr. Arun Kuchik

Senior Family Physician, Kopar Khairane

M : 9967545310 , arunkuchik@gmail.com

You may be surprised to read the heading of this article but it's true. When you think of something that could threaten your life, you probably don't think about your chair at work but according to recent research, sitting at one place for longer period is the biggest potential threat to your health. In 21st century with advanced computer technology our working style has changed and that has given rise to many new diseases like sitting disease/ chair disease, computer vision syndrome, cervical spondylitis, lumbar spondylitis etc. In 1970 smoking was considered the major cause of human mortality, in 1992 it was passive smoking and from 2010 sitting disease is the major cause of concern.

Sitting disease is a term used to describe individuals who engage in prolonged periods of sitting or overall inactivity. Sitting down all day may seem harmless but you may be surprised by the negative impact on your health. Sitting for very long period causes enzymes in our blood to go to sleep. Lipoprotein lipase enzymes are responsible for metabolizing fats and sugar in the blood stream. If these enzymes are asleep the result is weight gain, diabetes, low HDL cholesterol levels.

Is it a health concern?

Research has linked sitting for long periods of time with a number of health concerns they include obesity and a cluster of conditions like increased blood pressure, high blood sugar, excess body fat around the waist and abnormal cholesterol levels ---they make up metabolic syndrome. Too much sitting also seems to increase the risk of death from cardiovascular disease and cancer. Excessive sitting can also make you prone to stiff neck, backache and shoulder pain. This lifestyle has a negative impact on mental health also, it slows down your brain function.

Will regular exercise help prevent health consequences?

Most of us sit for 7 to 8 hours in a day and exercise for more than 150 minutes per week and think that this exercise will counteract the bad effects of sitting. Research has found that exercise is good but it doesn't counteract the damage done by extended periods of sitting. It is like exercising and eating junk foods daily or exercising and smoking a full pack of cigarettes. The easiest way to prevent sitting disease is to stand. Getting people more active so they spend less time sitting down is the simplest step towards cutting the risk of developing those deadly diseases. Standing burns 40% more calories than sitting. Small amounts of regular activity even just standing and moving around throughout the day is enough to jumpstart those all-important enzymes and prevent your metabolism from going into sleeping mode.

Here are few tips to prevent sitting diseases.....

- *Stand on the train or bus.
- *Take the stairs instead of escalators.
- *Set a reminder to get up every 30 minutes.
- *Place a laptop on a box or similar to work standing.
- * Stand or walk around while on the phone.
- *Take a walk break every time you take a coffee or tea break.
- *Walk to co-worker's desk instead of using intercom.
- *Stand up and do some ironing during your favorite TV shows.

Getting up and walking around during TV commercials.

*Move your rubbish bin away from your desk so that you have to get up to throw anything away.

*Walk with your colleagues for meetings rather than sitting in a conference room.

The most important thing to remember about sitting disease is that though it comes with lasting consequences, it is easy to prevent.

You just have to take small steps because never forget that SITTING KILLS, MOVING HEALS.

Move at your own pace but keep moving

Medication Errors



Dr. Arun Kurhe

Senior Family Physician,
President : Navi Mumbai Doctors Foundation,
Writer, Nature Photographer
M : 9820276484, arunkurhe@hotmail.com

“Drug misuse is not a disease, it is a decision, like the decision to step out in front of a moving car. You would call that not a disease but an error of judgment.” quote by Philip Dick

As per the record currently 3064 generic drugs and 109,997 brands are available in India. This numbers rising every day. Hundreds of thousands of patients experience adverse reaction or other complication related to a medication. Medication errors are major factor increasing rate of medical complications. A major consequence of medication errors is that it leads to decreased patients satisfaction and a growing lack of trust in the healthcare system.

Medication errors can occur at many steps in patient care from prescription to consuming medicine. We will try understand ways to reduce medication errors.

Understanding doctor's prescription

Most important part of medical treatment is to consume medicines in right dose at right time. For that we must understand Doctor's prescription. I know you will find many jokes about Doctor's prescription, especially about the writings. We will try to understand commonly used terms used in prescription, useful for common people.

At the top of the prescription you will find Name, Qualification, clinic address, contact number, date.

What it is mean by Rx?

Rx is short form of recipe, it means to be taken.

Most commonly used Abbreviations:

Tab: Tablet,

Syr: Syrup,

Susp: Suspension,

DT: dispersible tab,

DS: dry syrup,
(to be chewed),
SL: sublingual (to be kept below the tongue),
Oral rinse (for mouth gargle),
IM: intra muscular,
IV: Intra Venous

OD, Once a day
BD, two times a day
TDS, three times a day
HS, at night
SOS, whenever necessary.

Reconfirm about the molecule prescribed.

FDA has made mandatory to mention following sentence at the bottom of prescription “Or any other cheaper generic medicine as per choice of patient”. Doctor might have mentioned the brand name of medicine or molecule name of medicine on prescription. You will find similar molecule (medicine) of various different pharmaceuticals of different price range at chemist. You can buy medicine of any pharmaceutical company of similar molecule. Reconfirm about the molecule prescribed.

If you or chemist unable to understand the name of the medicine, do not hesitate at ask it about to your doctor or his/her assistant.

How to prevent medication Errors?

Read & understand the prescription properly. Do not hesitate to ask Doctor or their assistant if do not understand the prescription.

Consume the medicine as per prescribed dose, quantity & for duration. Especially children’s medicine / cough syrups must be measured by measuring cap. Overdose may harm, under dose may not help. There are many medicine available with narrow window between therapeutic & lethal dose.

Do not repeat the medicine without Doctor’s consultation. Most of us use antibiotics frequently for common illness, especially for our children without doctor’s consultation. Frequent use of antibiotic will cause resistant to particular drug. Frequent use of antibiotic also known to cause many side effects.

Every prescription should by stamped by chemist. Stamp should contain: Chemist name, date, bill number. If entire prescription is not dispensed, specify name & number of medicine dispense & quantity dispensed.

Check expiry date of medicine. Eye, ear, nose drops should not be used after one month after opening container. Dry syrup should be used within 14 days after preparing the solution.

Confirm spelling of medicine. There are many brands available of similar names. There are many look like, sound like brands available like Zental (albendazole) / Xental (Pentixiphylline). Hundreds of brands available of same molecule.

Fake medicine are also available in the market. Government has directed pharmaceutical companies to print a unique 14-character alphanumeric code (verification key) of the packages of their medicines. Authenticity of the medicine can be checked at <http://dava.gov.in/> (it is website by Government of India for drug authentication & verification).

You will find QR code on few medicines, after scanning the QR code, you will find detail information of that medicine.

What does the **RED PATCH** on medicine means?

Medicine strip having red RED PATCH indicates that this medicine should not consume without doctor's prescription.

Where to store medicine safely?

Don't store medicine near extreme temperatures, excessive light or moisture. Avoid storage locations such as the bathroom, above the stove or on a windowsill. Most medications should be stored at room temperature, up to 75-85°F. Store medicines on a shelf, in a closet, preferably up high out of reach from children.

Better understading makes best treatment.

आपली मुले वाढवताना



डॉ. वंदना कुचिक

जेष्ठ वैद्यकीय व्यावसायिक

M : 9967515310, kvandu@gmail.com

एकविसाव्या शतकाला सामोरे जाताना बदललेली जीवनशैली, झपाट्याने बदलणारे तंत्रज्ञान, समाजजीवन, आर्थिकीकरण ह्या सर्वांचा जर कोणावर परीणाम झाला असेल तर तो मुलांवर. मुलांच्या, विशेषतः पौगंडावस्थेतील मुलांवर. ह्या मुलांच्या अनेक समस्या दिसतात व अशा मुलांचे पालक हतबल झालेले दिसतात. आपल्या मुलांना कसं वाढवायचं? पालकत्व म्हणजे काय? असे अनेक प्रश्न निर्माण झाले आहेत. आमची मुले ऐकत नाहीत हे असे कानावर सतत ऐकू येत असते. मुलांना वाढवताना एक असा कोणताही साचा नाही किंवा सुत्र नाही. कारण प्रत्येक मुल हे वेगळे असते व पालकांचे वागणे हाच एक मुलांवर संस्कार असतो. मुलांनी कसे वागावे ह्या ऐवजी पालकांनी प्रथम कसे असावे? कसे वागावे? हे महत्त्वाचे आहे.

त्याकरिता काही सूचनांची सूची देत आहे.

- १) मुलांना पडलेल्या सर्व प्रश्नांची उत्तरे देता आली नाही तरी चालेल पण त्यांचे प्रश्न दुर्लक्षित करू नका.
- २) मुलांवर आपली मते कधीच लादू नका. त्यांची मते विचारात घेऊन त्यांच्याशी संवाद केल्यास मुल संस्कारशील होते.
- ३) मुलांमध्ये जन्मजातच सर्व गोष्टी असतात फक्त त्या शोधून बाहेर काढायच्या आहेत हे विचारात घेऊन त्यांच्याशी तसे वागावे.
- ४) मुलांच्या सर्वांगीण विकासासाठी मुल होऊन त्यांच्याशी कसे वागावे लागते हे ज्याला जमते तो खरा पालक.
- ५) आपली स्वप्ने, अपेक्षा, मुलांवर लादले जाणारे पालकत्व म्हणजे हुकूमशाही होय अशा पालकांच्या सहवासात मुल कोमेजते.

६) मुलांच्या अभिव्यक्तीला वाव देण्याकरिता सर्वात प्रथम त्यांच्या मनात शिरावे लागते तरच ते मुक्तपणे अभिव्यक्त होते.

७) मुलांवर चांगले संस्कार असावेत असे वाटत असल्यास स्वतः संस्कारक्षम असावे.

८) मूल जन्माला आल्यापासून सात वर्षांपर्यंत अनुकरणातून शिकत असते म्हणून या काळात त्यांच्यासमोर चांगल्याच गोष्टी ठेवाव्यात म्हणजे त्यांचे अनुकरण ते करतील. विशेष म्हणजे मुलांच्या चाळीशीनंतर अनुकरणाची रसाळ फळे त्याला खायला मिळतील.

९) आठ ते दहा वर्षांचे मुल कृतियुक्त गोष्टीतून शिकत असते म्हणून या काळात त्यांना कृतीद्वारे शिक्षण द्यावे.

१०) अकरा ते वीस वयोगटातील मुले बुद्धिमंथनातून शिकत असतात या मुलांना बुद्धीला चालना देणारे उपक्रम द्यावेत.

११) मूल घरात बोलत नसल्यास त्याचा मित्र बनून त्याच्या अंतर्मनात काय चालले आहे याचा शोध घ्यावा म्हणजे पुढच्या समस्या टळतात.

१२) तुमचे मूल तुमच्या पासून काहीतरी लपवत आहे म्हणजे त्याचा तुमच्यावर विश्वास नाही, म्हणून मुलांचे मित्र बना म्हणजे त्याचा तुमच्यावरती विश्वास बसेल.

१३) मुलांना भौतिक गोष्टी दिल्या, हवे ते दिले, शिक्षण दिले व फी भरली म्हणजे पालकांचे कर्तव्य पूर्ण झाले असे समजत असल्यास वृद्धपकाळ कठीण आहे हे समजावे. असे होऊ नये असे वाटत असल्यास मुलांशी भावनिक नातं जोडावे.

१४) मुलांचे भवितव्य घडविण्यासाठी तुम्ही आटापिटा करू नका.

१५) मुलांना ध्येय ठरवायला सांगावे. त्या ध्येयाची आठवण व जाणीव ठेवायला सांगावी आणि त्या ध्येयापर्यंत पोहचण्यासाठी पालकांनी मदत करावी.

ह्या काही महत्त्वाच्या उपयुक्त सूचनांचे पालन केल्यास पालकत्व नक्कीच यशस्वी होईल.

मुलांना शिक्षण द्या, संस्कार द्या आणि त्यांच्यातील माणूस घडवा.

हा खेळ हॉर्मोन्स चा



डॉ. सुचेता सावंत, आयुर्वेद तज्ञ

शाश्वत आयुर्वेदिक क्लिनिक

मुलुंड (पूर्व), मुंबई

M : 9920748440

तरुणांमध्ये अनियमित हार्मोन्समुळे वाढलेले वंध्यत्वाचे प्रमाण ही आजच्या युगातील भीषण समस्या आहे. पूर्वीच्या काळी आहारातील प्रोटीन्सच्या कमतरतेने मुलांमध्ये व मुलींमध्ये तारुण्याची लक्षणे हल्लीच्या तुलनेत उशीरा येत असत.

असे असूनही त्याकाळी संततीनियमनाचे मार्ग उपलब्ध नसल्यामुळे अधिक प्रमाणात मुले-बाळे झाल्याने अनेक समस्या होत असत. याउलट हल्ली आहारातील प्रथिनांचे प्रमाण वाढल्यामुळे मुले लवकर तरुण होतात पण त्यांच्यात वंध्यत्वाची समस्या फार मोठ्या प्रमाणात आढळून येते. मुलींमध्ये पीसीओडी व मुलांमध्ये गायनॅकोमॅस्टिया व एरेक्टॉइल डिस्फक्शन्स अशा विकृती सर्रास दिसून येतात.

याचे कारण शोधण्याचा प्रयत्न केल्यास विविध कारणे आढळतात.

जीवनशैलीतील बदल व व्यायामाचा अभाव ही मुख्य कारणे आहेतच.

याशिवाय वाढलेले प्रदुषण (हवेत, पाण्यात व जमिनीत) हे सुध्दा शरीरातील एंडोक्राईन डिस्रप्टर्सच्या माध्यमातून वंध्यत्वाला कारणीभूत ठरत आहेत.

अन्य कारणांमध्ये पाण्यात मिसळलेल्या धातूंचे सातत्याने घडणारे सेवन (नदी-ओढे-समुद्राच्या पाण्यात

फेकले जाणारे फॅक्टरी वेस्ट व प्लॅस्टिक), पाण्यात मिसळलेले मर्क्युरी, सेलेनियम व लेडसारखे धातू समुद्रीजीवांच्या पोटात व तिथून मासे खाणाऱ्यांच्या शरीरात प्रवेश करीत आहेत.

पोल्ट्रीच्या कोंबड्यांना दिल्या जाणाऱ्या हार्मोनल ट्रीटमेंट्समुळे त्या कमी काळात पुष्ट व मांसल होतात आणि त्यांचे मांस खाणारे अजाणतेपणे त्या हार्मोन्सच्या दुष्परिणामांना बळी पडतात.

हायब्रिड किंवा जर्सी गायींना दुधाचे उत्पन्न वाढावे म्हणून दिले जाणारे प्रोजेस्टेरॉन नकळत दूध पिणाऱ्यांच्या शरीरात हार्मोनल असंतुलनाचे कारण बनू शकते.

फळे व भाज्यांना कीड लागू नये म्हणून फवारले जाणारे रासायनिक कीटकनाशक, कमी काळात अधिक उत्पन्नाच्या हव्यासापोटी जमिनीत टाकले जाणारे रासायनिक खत, संकरित बियाणांच्या रूपात मनुष्याच्या शरीरात प्रवेश करणारी अत्याधुनिक रसायने ही सुध्दा हार्मोनल असंतुलनाकरिता जबाबदार आहेत; हे सर्वश्रुत आहे.

पण यासंदर्भात एक वेगळा विचार विषेशतः मेडिकलचा अभ्यास करणाऱ्या विद्वानांनी करायला हवा तो असा की गर्भधारणा झाल्यावर गर्भिणीला पहिल्या तीन महिन्यात गर्भस्राव होऊ नये म्हणून दिले जाणारे प्रोजेस्टेरॉन गर्भाच्या प्रजननसंस्थेवर काय व कसे कार्य करते? प्रोजेस्टेरॉनच्या कमतरतेने गर्भस्राव होण्याला प्रतिबंध घडावा म्हणून जागतिक आरोग्य संघटनेच्या नियमानुसार प्रत्येक गर्भिणीला प्रोजेस्टेरॉन दिले जाते. आता हा संशोधनाचा विषय आहे की आपण भविष्यात येऊ घातलेल्या बाळाच्या शरीरात हार्मोन्सचे असंतुलन व्हावे अशी व्यवस्था तर नाही ना करून ठेवत आहोत?

हल्ली करियरच्या व शिक्षणाच्या पध्दतीनुसार मुला-मुलींची लग्ने उशीरा होतात. मग गर्भधारणा सुध्दा उशीरा होते. बहुतेकदा वयाने अधिक असणाऱ्या गर्भिणींना हार्मोन्सची कमतरता असल्याने गर्भस्रावाचा धोका संभावतो अशावेळी गर्भस्रावाला प्रतिबंध व्हावा म्हणून दिले जाणारे प्रोजेस्टेरॉन गर्भाला भविष्यात हॉर्मोनल असंतुलनाचे आंदण देते का हे पुन्हा एकदा तपासून पाहणे गरजेचे आहे!

दुसरी बाजू मानसिक विचारसरणीची आहे. मुलींना स्वातंत्र्य हवे आहे, मुलांसारखे वागायचे आहे, मुलांना जे-जे अधिकार आहेत ते-ते मुलींना हवे आहेत, हे बरोबरच आहे पण स्त्रियांना स्वातंत्र्य मिळवताना स्वतःच्या स्त्रीत्वाशी फरकत घ्यावी लागणार असेल तर फार मोठे संकट समाजापुढे उभे राहाणार आहे. पुरुषांसारखे वागण्याचा अर्थ शौर्य, रांगडेपणा, दणकटपणा व आवाजातील जरब या पुरुषी गुणांना स्वीकारणे असा नव्हे. लज्जा, हळूवारपणा, विनय, नम्रता, ममता, करुणा, आर्जव हे गुण स्त्री-हार्मोन्सचे पोशिंदे आहेत, तो स्त्रियांचा मुळ स्वभाव आहे, हे विसरून चालणार नाही. पुरुषांप्रमाणे वागणारी, जिचे टेस्टोस्टेरॉन वाढलेले आहे

अशी स्त्री हमखास पीसीओडीमुळे वंध्यत्वाला बळी पडू शकते. पुरुषांच्या बरोबरीने कार्य करित असताना मुलीला तिच्यातील नैसर्गिक गुणधर्मांची जपवणूक करायला शिकवणे, ही सुजाण पालकांची जबाबदारी आहे. 'माझी मुलगी माझ्यासारखी चूल व मूल सांभाळणार नाही!' हे सांगणाऱ्या आईने तर हा विचार नक्कीच करायलाच हवा की तिला मुलासारखी मुलगी हवी आहे, पण त्या मुलीला हॉर्मोनल बदलामुळे व टेस्टोस्टेरॉन वाढल्याने शरीरात मुलांची लक्षणे निर्माण होऊन मुलासारख्या दाढी-मिशा यायला नकोत!

मनाचा शारीरिक आरोग्यावर होणारा परिणाम शास्त्रसिद्ध आहे. अनेक विकार जसे निद्रानाश, सोरियॅसिस, उच्च रक्तदाब यांचे कारण मानसिक ताण-तणाव सांगितले जाते. प्रगत समाजातील स्वतंत्र मनोवृत्तीच्या आमच्या मुला-मुलींना लग्न करायचे नाही, केले तरी 'मूल-बाळ अजिबात नको आणि हवे असेल तर आम्ही दत्तक घेऊ!' अशा विचारांनी फार प्रभावित केले आहे. हल्ली दोन मुली किंवा दोन मुले एकमेकांशी लग्न करताना दिसतात. अशा परिस्थितीत 'अष्टपुत्रा सौभाग्यवती भव! पुत्रवती भव!' अशा आशिर्वादांना काहीही स्थान राहिलेले नाही. आज समाज एवढा प्रगत झाला आहे की 'मुला, तू मुलीशी लग्न कर व मुली, तू लग्नाकरिता मुलगाच बघ ग!' असा आशिर्वाद द्यावा लागेल अशी परिस्थिती आलेली आहे ! या सर्वाला कारण अर्थात हार्मोनल असंतुलन हे आहे.

तात्पर्याने येत्या काळात आधुनिक विचारसरणीने देऊ केलेल्या अनेक प्रगतीपर गोष्टींबरोबर मिळालेले वंध्यत्वाचे आंदण आपण हसत स्वीकारणार आहोत की वंध्यत्वाच्या समस्येवर मात करणार आहोत, हा विचार करण्याची वेळ आलेली आहे.

गर्भसंस्कार - आजच्या काळाची गरज



वैद्या मीना सोनवणे

आयुर्वेदविचार, सृजन चिकित्सा अशा मासिकांमधून लिखाण

आयुर्वेद व्यासपीठ नवी मुंबई शी सलग वेगवेगळ्या आयुर्वेद परिषदेतून शोध निबंध सादर
आरोग्यम आयुर्वेद पंचकर्म क्लिनिक, कोपरखैरणे नवी मुंबई, M : ९८२१२२५२८१

“शुद्ध बीजापोटी फळे रसाळ गोमटी”

या एका ओळीतच गर्भसंस्काराचे गुपित दडलेले आहे. प्राचीन धर्मशास्त्रानुसार जीव जन्माला आल्यावर त्यावर केलेल्या संस्कारापेक्षाही गर्भात अवतरण्यासाठी उत्तम जीवाला आवाहन करणे हे जास्त महत्वाचे असते. ज्या जीवाला गर्भात येण्यासाठी आवाहन करायचे तो आत्मा जितका सुसंस्कारी तितके चांगले असते. त्यासाठी पती पत्नीची सकारात्मक विचारधारा असायला हवी. गर्भाधानाच्यावेळी असणाऱ्या एकुण मनस्थितीवर गर्भाच्या प्रकृतीची जडणघडण अवलंबून असते. शिशिर – हेमंत (हिवाळा) हे सर्वोत्तम शक्ती असणारे ऋतु गर्भाधानासाठी निवडल्यास अधिक चांगले .

पुर्वीच्या काळी राजे महाराजे सुदधा गर्भाधान विधी उत्तमरीत्या पाळायचे. त्यावेळी गर्भाधाना अगोदर ३ दिवस जास्त तामसिक भोजन , नकारात्मक जागा व व्यक्ती यापासुन दुर राहिले जायचे, गर्भाधानाच्या दिवशी सफेद भोपळ्याचा रस दिला जायचा. गर्भाची मानसिक अवस्था संभोगावेळी माता पित्याच्या असणाऱ्या मानसिक स्थितीवर अवलंबून असते.

व्यक्तीच्या जीवनातील प्रत्येक चरणात जन्मापासुन मृत्युपर्यंत जे १६ संस्कार सांगितलेले आहेत त्यातीलच एक गर्भाधान संस्कार ज्यामुळे दांपत्याला स्वस्थ व उत्तम संतान प्राप्ती होते. ऋग्वेद , अथर्ववेद, गर्भोपनिषद अशा प्राचीन भारतीय ग्रंथात गर्भिणी दिनचर्या , प्रार्थना याबद्दल सविस्तर माहिती आली आहे. थोडक्यात गर्भिणीला तिचा आहार विहार याबद्दल विस्तारपूर्वक माहिती देणे, देवतांचे नामस्मरण करुन त्यांना गर्भस्थ शिशुला आशिर्वाद देण्यासाठी प्रार्थना करणे, गर्भाशी संवाद साधणे , सुप्रजा निर्माण करणे म्हणजेच गर्भसंस्कार. हे संस्कार ज्या ठिकाणी होतात त्या ठिकाणचे वातावरण पवित्र व आनंददायक असते. गर्भस्थ शिशुमधील सर्व दोष काढुन त्याला गुणवान करणे, त्याची रक्षा करणे असा हा मंगल संस्कार आहे.

गर्भावस्थेच्या तिसऱ्या महिन्यात प्रीती संस्कार, पाचव्या महिन्यात सुप्रीती संस्कार, सातव्या महिन्यात सीमंतोन्नयन संस्कार, नवव्या महिन्यात मोद संस्कार केले जातात.

वैज्ञानिक व आध्यात्मिक दृष्टिकोण – गर्भाची गर्भावस्थेच्या चवथ्या महिन्यात ऐकण्याची क्षमता विकसित होत असते. त्यावेळी बाहेरच्या ध्वनीला ते प्रतिसाद देऊ शकते. मातेने या काळात मंत्र, श्लोक, भजन एके तर गर्भात सद्गुण निर्माण होतात. समाजातील नैतिक मुल्यांचे पतन होत आहे त्यासाठीच गर्भावस्था हा महत्वपूर्ण काळ समजून गर्भसंस्कार केले पाहिजेत.

आहार-विहारासंबंधी विचार-

आजुबाजुच्या प्रसन्न वातावरणा बरोबरच गर्भिणीचा आहार देखील सात्विक आणि पौष्टिक असला पाहिजे. गर्भपोषणासाठी त्याच्या मातेवरच अवलंबून असतो. गर्भधारणेच्या तीन महिने आधीपासूनच गर्भिणीने ही दिनचर्या पाळली पाहिजे.

घरचे स्वच्छ शुद्ध ताजे जेवण असावे.

घरचे साजुक तुप, फळे, हिरव्या पालेभाज्या, मोडाची धान्ये, सर्व प्रकारच्या डाळी, ड्रायफ्रुट्स, यांचा नित्यनेमाने वापर करावा.

साखर, मैदा, मीठ यांचे कमीत कमी सेवन करावे.

मांसाहार, डबाबंद अन्न, जाम, सर् बते, लोणची, अती तेलकट तुपकट मसालेदार पदार्थ, अती जेवण, उपवास टाळावेत.

दारु, तंबाखु, सिगारेट, विडी, सुपारी, मिश्री यांचे सेवन पूर्णपणे बंद केले पाहिजे.

किटकनाशके, धोकादायक रसायने, एक्स रे, उग्र वास, विषारी धुर यांचा संपर्क टाळावा.

हाणामारीचे अतीदुखद सिनेमे, नाटके, पुस्तके टाळावीत.

सांसर्गिक आजार होणार नाहीत याची दक्षता घ्यावी.

वेदनाशामक गोळ्या, अनावश्यक वैद्यकीय तपासण्या टाळाव्यात.

सकाळी शक्यतो व्यायाम करावा. जेवणानंतर कमीत कमी २ तास व्यायाम टाळावा.

योग ,ध्यान,आयुर्वेदातील पंचकर्मे ,संगीत ,मासानुमासिक चिकित्सा यांचा आधार घ्यावा.

उत्तम पाचनतंत्र,शरीर स्वच्छता, सक्षम श्वास तंत्र वनौषधी सेवनाने त्रिदोषाना संतुलीत ठेवावे.

वनौषधी सेवन्-

मातेने सकाळी १ चमचा शु.शतावरी पावडर दुधातुन घ्यावी.

केसर दुधातुन घ्यावे.

रात्री १ चमचा जेष्टमध पावडर,१ चमचा सारीवा पावडर,१\२ चमचा हळद दुधातुन घ्यावी.

अती उष्णतेच्या त्रासावर रात्रभर नागरमोथा व जंबुबीज पावडर १\२ चमचा भिजत ठेवुन सकाळी पिणे.

नेत्रदाहावर लवेंडर तेल २ थेंब १ कप थंड पाण्यात टाकुन त्यात रुमाल बुडवुन पिळुन नेत्रान्वर ठेवणे.

उलटीवर जेष्टमध, सुंठ, आवळा पावडर वापरणे.

पित्याने रात्री अश्वगंधा ,जेष्टमध,सारीवा पावडर घेणे.

पहिले ३ व शेवटचे ३ महिने शक्यतो दुरचा प्रवास टाळावा.

इतकी सुंदर माहिती आपल्याला खुप साऱ्या पुस्तकांमधून मिळु शकते .समाजाच्या भावी सुजाण, सुदुढ पिढीसाठी आज गर्भसंस्काराची खरच गरज आहे आणि ती आम्ही वैद्यानी ओळखली पाहिजे .गर्भसंस्कारांचे वर्ग आयोजीत केले पाहिजेत.

“गर्भात रुजतात शब्द

प्रसवतात शब्द

आई होण्याचा आनंद

देऊन जातात शब्द”

संस्काराची सुरुवात गर्भ संस्कारापासून सुरु होते.

गाता रहे मेरा दिल....

Positive Mood of Life....



Hemangi Naik M.A (TISS), Counsellor

25 years of training and counseling experience of working with children and families on learning, emotional, career related issues.

Cell: 9820095235

My friend Manisha listens to radio songs in the kitchen while cooking and while driving the car too. She claims, “The different genres of songs give me a varied perspective about life. These songs are also a welcome interlude to my usual thoughts about home and work pressures. I feel relaxed and calm”.

From feeling low and miserable one can choose to enjoy a better mood. It entails inculcation of good sleeping and eating habits, regular exercise, spending time with friends and family, having hobbies etc. And one another interesting way is to listen to and learn from the vast repertoire of good old Hindi (and vernacular) film songs! We can find pearls of wisdom and useful life lessons in quite a few of those meaningful lyrics!

For every conceivable situation and emotion, Bollywood songs offer fantastic insight; be it for self- motivation, humor, devotion, romance, love, intimacy and so on. Of course some songs are raunchy or based on hate, revenge, violence, alcohol, drug use even. The idea is to choose songs per our liking and need so that we feel better about ourselves and the world.

To overcome worry and anxiety songs like: “अल्लाह के बंदे हंसदे...”, or “ जिंदगी एक सफर है सुहाना ...” are helpful . Battling of suspicious/ paranoid thoughts can be done by thinking about songs like “जिंदगी के सफर मे गुजर जाते है जो मुकाम...”, especially the lines, “दोस्तो शक दोस्ती का दुश्मन है...”.

For embittered parents of innocent children, the Masoom song, “तुजसे नाराज नही जिंदगी हैरान हू मै...” is an eye opener. “बादल पे पांव है.. या झुटा दाव है.. अब तो भाई चल पडी अपनी ये नांव है ...” is a personal favourite. It applies to all women who need dollops of motivation from time to time.

During morning or evening walks, Mahendra Kapoor's song, " निले गगन के तले धरती का प्यार पले..." comes to mind. It nudges us to enjoy the beautiful colors of the sky, trees and flowers around us.

Often, especially for movie buffs, it may be interesting to watch the film after listening to the song. This may help us to know how the characters resolved that particular emotional or social issue before or after the song.

The reverse is also true: we tend to hum tunes aloud or in our minds, in keeping with our mood at that moment. For example, when feeling positive, "उठे सब के कदम देखो रम पम पम..." is a given. But when feeling helpless we may find ourselves humming, "ओ पालन हारे निर्गुण और न्यारे...", to seek God's blessings in a tough situation!

The trick is to be mindful of the tunes going on in our minds and resetting them to feel better and more energized.

This is how we can choose the emotions we WANT to feel and enjoy a positive way of life with meaningful lyrics like..

"एक प्यार का नगमा है ...मौजो कि रवानी है .. जिंदगी और कूछ भी नही....तेरी मेरी कहानी है..."

Obviously, for persistent and pervasive mental health issues, it is better to consult a doctor / counsellor.

Take care "अच्छा तो हम चलते है....."!

जेथे शब्द कमी पडतात तेथे संगीत बोलते.

गोबऱ्या गालाचे माझे बाळ



Dr. Minakshi Kurhe

Family Physician & Nutritionist

Email: dietcall@gmail.com, M: 9322344887

गुटगुटीत मुले आणि त्यांचे गोबरे गोबरे गाल. Chubby Chicks, Dimple chin अगदी अशीच आपली मुले असली पाहिजेत. अशी इच्छा सगळ्यांचीच असते. पण गुटगुटीत आणि वजनाने जास्त असलेले बाळ म्हणजेच तंदरुस्त बाळ असा आपला पारंपारिक गोड गैरसमज आहे, असे जर मी म्हटले तर कदाचित तुम्हाला आश्चर्य वाटेल.

मुळात लहान मुलांमध्ये स्थूलपणा हा स्वाभाविक आहे असेच आपल्याला वाटते हो ना? मग शास्त्रीय दृष्ट्या बाळ तंदरुस्त असणे म्हणजे काय? मुलांचे गाल आणि पोट किती गोबरे असले पाहिजेत ? म्हणजेच आपल्या मुलाचे योग्य वजन किती असायला हवे? हे कसे बरे ओळखायचे?

खरं तर मुलांचे स्वास्थ्य कसे जपावे याबाबतची अजून पूर्ण साक्षरता होणे आवश्यक आहे. ह्याबद्दल अधिक माहिती जाणून घेण्याआधी प्रथम आपण काही मूळ गोष्टी लक्षात घेऊ.

- १) मुलाचे वय आणि उंचीच्या गुणोतरा नुसार त्याचे वजन योग्य आहे कि नाही हे मोजले जाते.
- २) आवश्यक वाजना पेक्षा साधारण ५ किलो ने जास्त असणे म्हणजे अधिकतम वजन असणे आणि साधारण १० ते १५ किलो वजन अधिक असणे म्हणजे स्थूलपणा किंवा लठ्ठपणा असणे असे थोडक्यात म्हणता येईल. अर्थात हे BMI, LBM अश्या खूप गोष्टीवर अवलंबून आहे.
- ३) लहान मुलांमध्ये आढळणारा हा स्थूलपणा म्हणजेच Child Obesity.

स्थूलपणा हा आत्तापर्यंत मोठ्यांमध्ये आढळणारा आजार समजला जातो. खरे तर आम्ही खात्या पित्या घरातील माणसे आहेत असे म्हणून हसण्यावारी टाळणारी हि गोष्ट नाही. पण गेल्या काही वर्षात हे अनुमान बदलले असून किशोरवयीन आणि त्याखालील मुलांमध्ये देखील हा लठ्ठपणा दिसून येतो. शहरी आणि ग्रामीण या दोनीही भागात लहान मुलांमधील स्थूलतेचे प्रमाण गेल्या वीस वर्षात १० पटीने वाढले आहे.

अन्न आणि औषध प्रशासन, महाराष्ट्र राज्यातर्फे तरुण मुलांमध्ये साधारणपणे आढळणारी लक्षणे जशी कि विस्मरण, चिडचिडेपणा, पोटाचे आजार, केस गळणे, सतत छोटी छोटी आजारपणे, इतकेच काय पण स्थूलपणा, मधुमेह, हृदय विकार, उच्च रक्तदाब इत्यादी आजारांची कारणे शोधण्यात आली, तेव्हा हे लक्षात आले कि काही आनुवांशिक आजार वगळता मानव निर्मित जीवन शैलीतील बदलहि हे आजार होण्यासाठी कारणीभूत आहेत, ते कोणते ते पाहू ?

जीवनशैलीतील मुख्यतः झालेले बदल म्हणजे...

१) दैनंदिन आहारातील बदललेल्या सवयी. पारंपरिक भाजी पोळी वरण भात असे पदार्थ न खाता सगळीकडे सहज उपलब्ध असलेले, आकर्षक दिसणारे, जास्त चविष्ट, तळलेले पदार्थ खायला मुलांना जास्त आवडतात. ज्या पदार्थांना HFSS युक्त आहार असे म्हणतात (High Fat, Sugar आणि Salt) म्हणजेच अतिरिक्त चर्बी, साखर आणि मीठ युक्त पदार्थ यांचे प्रमाण जास्त असलेल्या पदार्थांचे सेवन. उदा. पिझ्झा, बर्गर, शीतपेये, वडा, सामोसा, चायनीज पदार्थ, मिठाई, चिप्स इत्यादी.

२) जवळ जवळ बंद झालेले मैदानी खेळ आणि नियमित शारीरिक व्यायामाची कमतरता.

३) बैठक काम. कोणतेही असे काम ज्यामध्ये तासानं तास एका जागी बसून करावे लागणारे काम किंवा अभ्यास.

वरील सर्व गोष्टी लक्षात घेऊन अन्न आणि औषध प्रशासनाने शाळा आणि कॉलेज "Food Project" सुरु केला आहे. ज्याच्या अंतर्गत सर्व शाळा आणि कॉलेज च्या उपहारगृहात उपलब्ध असलेले पदार्थ आणि घरच्या जेवणाच्या डब्ब्यातील पदार्थ हे कसे संतुलित आणि पौष्टिक बनवता येतील यावर समुपदेशन सुरु केले आहे. हे समुपदेशन आहारतज्ञांच्या सल्ल्यानुसार होत आहे. हा महाराष्ट्र शासनाचा अतिशय स्तुत्य असा उपक्रम आहे.

इथे आपण मुलांचा पौष्टिक आहार कसा असावा हे जाणून घेत आहोत पण...कुतूहलाची गोष्ट म्हणजे

पोषणशास्त्र या विषया अंतर्गत झालेल्या अद्यावत संशोधनाद्वारे, होणाऱ्या बाळाचा आजारांपासून आणि स्थूलपणापासून बचाव करायचा असेल तर गर्भधारणा राहण्याआधीपासून मातेने कोणत्या प्रकारचा आहार घ्यावा यावर यशस्वीरित्या प्रयोग झाले आहेत.

मुलांच्या स्वास्थ्यासाठी आपण पालक म्हणून काय केले पाहिजे हे जाणून घेणे खूप आवश्यक आहे.

१) बाळाला सहा महिन्यापर्यंत फक्त स्तनपान दिल्यानेही स्थूलपणा रोखण्यास मदत होते.

२) मुलाला आईच्या दुधाव्यतिरिक्त आहार सुरु केल्यानंतर पूर्णतः घरी तयार केलेले पदार्थच द्यावेत.

३) या मध्ये दुधातले नाचणीचे सत्व, तांदूळ मुगाच्या डाळीची खिचडी, उकडलेल्या बटाट्याची फोड, मिश्र डाळींची पेज, भाज्यांचे सूप आणि केळे, सफरचंद यासारखी फळे कुस्करून खायला द्यावे.

४) असे पदार्थ जे पचायला हलके, पोषणयुक्त आणि बनवायलाहि सोपे आहेत त्यांचा रोजच्या आहारात वापर

करावा.

५) रोजच्या जेवणात योग्य प्रमाणात प्रथिनयुक्त पदार्थांचा वापर केला पाहिजे. उदा. दूध, दुधापासून बनलेले पदार्थ जसे दही, पनीर, सर्व प्रकारच्या डाळी, कडधान्ये, सोयाबीन, अंडी, मांसाहार, मासे इत्यादी.

६) बाळ मोठे होत असताना त्याच्या आहारात बदल केला पाहिजे. आहार अधिक उष्मांक युक्त, पोषणयुक्त आणि संतुलित कसा बनवता येईल याचा विचार जरूर करावा.

७) बाळाला डब्बाबंद दुधाची पावडर पाजण्या मुळे पोटाचे आजार, अपचन, जुलाब, स्थूलपणा असे आजार दिसून येतात. शक्यतो डब्बाबंद पावडर देणे टाळावे.

८) आणि महत्वाचे म्हणजे HFSS युक्त (अतिरिक्त चरबी, साखर आणि मीठ युक्त) घरगुती किंवा घराबाहेर मिळणारा आहार टाळावा. अशाप्रकारच्या आहारामुळे होणारे शारीरिक आणि मानसिक दुष्परिणाम या बद्धल मुलांना ज्ञान देणे आवश्यक आहे. त्यासाठी पालकांनी देखील स्वतः पौष्टिक आहाराची सवय अवलंबणे खूप गरजेचे आहे.

आपल्या मुलांचे स्वास्थ्य कसं जपता येईल याकडे लक्ष देणे हे मुलांचे पालक म्हणून आपले कर्तव्य आहे.

आपल्या मुलांना आपण चांगले शिक्षण, शाळा, कॉलेज मिळावे, चांगली नोकरी मिळावी किंवा व्यवसाय मिळावा म्हणून खूप प्रामाणिक प्रयत्न करत असतो.

त्याचप्रमाणे आपल्या मुलांचे स्वास्थ्य सुदृढ राहावे यासाठी त्यांचा पौष्टिक आहार आणि नियमित व्यायाम यावर खास लक्ष देणे ही तितकेच महत्वाचे आहे.

प्रत्येक तंदरुस्त मुलाच्या वैचारिक, वैयक्तिक, कौटुंबिक सामाजिक आणि आर्थिक कृतींवर देशाची प्रगती अवलंबून असते.

आयुष्य अचानक आश्चर्यकारक धक्के देते!



Dr.Arun Kurhe

Senior Family Physician, President : Navi Mumbai Doctors Foundation,
Writer, Nature Photographer

M : 9820276484, arunkurhe@hotmail.com

“आपण आपले आयुष्य सुखकर बनविण्याचा प्रयत्न करीत असतो, त्यातच आयुष्य कधी कधी अचानक आश्चर्यकारक धक्के देत असते.” प्रसिध्द अभिनेत्री मनीषा कोयराला एका कार्यक्रमात सांगत होती. याचा अनुभव आपणा सर्वांनाच कधीतरी येत असतो.

असाच एक अनुभव.....

सागर आणि स्मिता एकाच महाविद्यालयात शिकणार. ती त्याला आवडत होती. तो तिला आवडत होता.दोघेही एकमेकांवर जीवापाड प्रेम करत होते. शिक्षणारोबर प्रेमही वृद्धिंगत होत होते. शिक्षण पूर्ण झाले, नोकरी लागली. घरच्यांकडून लग्नाकरिता दोघांनीही परवानगी मिळवली, सुखाचा संसार सुरु झाला.

लग्नानंतर आयुष्यतील गुलाबी दिवसांचा अनुभव घेत असतानाच, काही महिन्यांनंतर अचानक एके दिवशी स्मिताच्या उजव्या बाजूच्या ओटी पोटात तीव्र दुखायला सुरु झाले. तपासाअंती डॉक्टरांनी Aappendicitis झाले असे सांगितले व त्वरित शस्त्रक्रिया करावी लागेल असे सांगितले. कोणताही विलंब न करता शस्त्रक्रिया केली गेली. शस्त्रक्रिया कोणतेही विघ्न न येता योग्य पार पडली. शारीरिक, मानसिक व आर्थिक त्रास सहन करावा लागला. या दरम्यान सागरने तिची आस्थेने आणि प्रेमाने काळजी घेतली.

या आजारातून बाहेर यायला स्मिताला काही महिने लागले. आणि एके दिवशी ती गोड बातमी आली, स्मिता गर्भवती राहली. ९ महिने येणाऱ्या बाळाची काळजी घेण्यात गेले. दोघेही खूप खुश होते. त्यां दोघांनी पाहिलेले एक गोड स्वप्न पूर्ण होत होते. देवाच्या कृपेने Delivery सुखरूप पार पडली. छान सदृढ, निरोगी बाळ जन्माला आले.

बाळाच्या संगोपनात,त्याच्या निरागस हसऱ्या चेहऱ्या कडे बघत, त्याचे रांगणे,पालथे होणे, आधार घेऊन उभं राहणे हे सगळे अनुभवताना जीवनातील सर्व सुख आपल्या दारी आले आहेत असे वाटत होते. बाळ मोठे होत होते. त्याच्या प्रति जबाबदाऱ्या वाढत होत्या. दोघांचे दिवस छान चालले होते.

अचानक एके दिवशी स्मिताच्या स्तनात जास्त दुखायला लागले. खरे तर अंधे मध्ये तिला ते दुखणे जाणवत होते पण बाळाच्या संगोपनात व्यस्थ असल्याने तिने थोडे दुर्लक्ष केले. डॉक्टरांनी रीतसर तपासणी केली आणि स्तनात गाठ आहे असे सांगितले. Mamography नंतर Biopsy केली. गाठीच्या तपासा अंती तो स्तनाचा कर्करोग असल्याचे निदान झाले. दोघांना आणि कुटुंबालाही मानसिक धक्का बसला. नियमित तपास, उपाय, महागडी औषधे, Chemo आणि रुग्णालयाच्या फेऱ्या सुरु झाल्या.

आजपर्यंत सुखाने चाललेला संसार, एक नवीन वळण घेऊ पाहत होता. शारीरिक व्याधी कोणत्याही व्यक्तीला त्रस्त करतात. या आजारांना सामोरे जाताना त्यांना शारीरिक, मानसिक आणि आर्थिक संकटांना सामोरे जावे लागते. हा सर्वांसाठीच परीक्षेचा काळ असतो. काही व्याधी अपघातानेच आपल्यावर हल्ला करतात आणि आपल्या हातात योग्य उपचार घेणे व त्याला सामोरे जाणे इतकेच शिल्लक असते.

यात स्मिताची काहीच चूक नव्हती. या सर्व दरम्यान लग्नानंतर नवरा झालेला प्रियकर थोड राखूनच वागायला लागला. आजाराचा होणार त्रास सहन करण्याबरोबर तिला सागरचे आटत चालेले प्रेमही सहन करावे लागत होते.

स्मिताचे एकेच म्हणणे होते “सर्व आजार सहन करेन पण कमी झालेले प्रेम कसं सहन करायचं?”

मी समजू शकते या आजारांमुळे माझ्यात मानसिक व शारीरिक बदल झाला आहे. पण मी या सर्वांना कारणीभूत नव्हते. माझ्या बाबतीत असे का व्हावे? माझी काय चूक झाली? असे कित्येक प्रश्न तिचे मन रोज पोखरत होते. पण आयुष्याच्या या कठीण वळणावर खंबीर मानाने आणि पॉसिटीव्हली सामोरे जाणे खूप जास्त आवश्यक असते आणि त्यासाठी मला माझ्या जीवनसाथीकडून आपुलकी आणि पहिल्यापेक्षा हि जास्त प्रेमाची अपेक्षा आहे. स्मिताच्या मनातील आंदोलनाला समजून घेणे गरजेचे आहे कारण उद्या आपल्यापैकी कोणालाही आयुष्य असा आश्चर्यकारक धक्का देऊ शकतं.

Intersting tale from Dr. Minakshi's Nutrition Diary.....



Dr. Minakshi Kurhe

Family Physician & Nutritionist

Email: dietcall@gmail.com, M: 9322344887

Interesting tale from Dr. Minakshi's Nutrition Diary.....

She entered in my clinic with tensed face and sweat drops on her forehead. I thought she must be having some genuine health problem. My mind started thinking about Diabetes, heart disease, psychiatric issues and what not?

I asked her to cool down first and offered her a glass of water. When she calmed down I asked her what made you so anxious. And whatever she told me, it was difficult for me to resist my smile at that time.

She told me that her husband has given her a dead line of 3 months to reduce weight, else he will give her divorce. After going through detailed history/conversation, I came to know that her husband was really very much concerned about her health and was trying since 2 years to support her and motivate her for healthy food habits and exercise. But this madam was least bothered, so he used this powerful weapon to fix this issue.

We have many such experiences in nutrition practice.

To know how much they are motivated, I generally ask all my patients one first question... why do you want to lose or gain weight?

I do get very sincere and health conscious answers, but I also get many funny answers from my patients like I wish to lose weight because...

I want to look slim in my friend's niece marriage.

I want to get fit into my jeans purchased 3 years back, as it is my favourite jeans.

I came here because my boyfriend wants me to look slim.

My parents think that I am too thin, but to look slim and fit is today's trend, doctor please convince my parents.

Sometimes wife wishes to lose weight to look more beautiful but husband wants her to look little chubby and overweight.

Some are over health conscious and feel that they have gained 2 kgs weight and want to reduce it as early as possible.

Some wives visit with their husbands for weight loss as they are fed up with their snoring at night.

Ladies are more worried only about their tummies and they generally blame normal or caesarean deliveries for that.

Many a times patients consult me because his or her doctor has advised to lose weight and they suddenly become aware about the fact that they have to be normal weight and so on..

There are two very common and exactly opposite / contrast medical situations / cases in which patients need to follow diet or do weight loss.

First (here people get anxious and immediately wish to start diet) -- is newly diagnosed diabetes, high blood pressure and heart disease.

Second (People try everything for years and when nothing works and only option left is weight reduction, then they wish to start it as last option) -- is chronic knee arthritis, knee pain, knee replacement patients, Osteoarthritis etc.

Another good trend, thanks to many company's health policies to make people aware about their health and good productivity. These companies have made complete medical check-up compulsory and company wants their employee to be fit and have normal weight, otherwise they cancel their appointment letter.

Because of the fear to lose job, some people search for my contact no. on goggle on emergency basis (which I haven't thought of in nutrition practice) for weight management. People do bother about other common health reasons as low backache, Head pain, thyroid disease, legs pain because it disturbs their daily routine. Any nutritionist will be very happy, if people consult them for prevention of health diseases and to learn how to follow healthy balanced diet to become physically, mentally and medically more fit and healthy.

Teachers won't make you smart. Gurus won't make you calm. Mentors won't make you rich. Trainers won't make you fit. Doctors won't make you healthy and Nutritionists won't make you slim. Ultimately you have to take responsibility and save yourself.

गुंता तनामनाचा



डॉ. नीलिमा पवार
Family Physician

M : 9820785324, psnilima@yahoo.co.in

एके दिवशी क्लिनिक मध्ये बसले होते तेव्हा नेहमीच्या पेशंट आल्या, सुमनताई. खरंतर त्या आल्या की त्यांना काय होतं आहे हे मला नेहमी माहीतच असतं. त्यांची कंबर तरी दुखत असते, पाय तरी दुखत असतात किंवा हात तरी दुखत असतो.

सुमन ताई तशा सुखवस्तू घरातल्या, यजमान बँकेत ऑफिसर. आता थोड्याच दिवसात रिटायर होतील, मोठी मुलगी लग्न होऊन परदेशी गेलेली, मुलगा हुशार, सी.ए. उत्तम नोकरी, हैदराबादला असतो. सुमन ताईचं वय पन्नासच्या आसपास.

मी त्यांना विचारलं काय म्हणता काय होतय? आज मूड ठीक दिसत नाही टेन्शनमध्ये आहे की काय? तसा सुमनताईचा बांध फुटला आणि सुमन ताई म्हणाल्या मॅडम आता खूप झालं मी घटस्फोट घेणार.

मी उडालेच कशाला एवढ्या टोकाला कशाला जाताय सुमनताई?

तशा त्या रडायला लागल्या, म्हणाल्या काय सांगू मॅडम लग्न झाले तेव्हापासून यांच्या सगळ्यांच्या साठी खूप केलं. नवीन लग्न झालं तेव्हा सासू पुढे काही बोलायची सोय नव्हती, आणि यांनी कधी माझं ऐकलंच नाही. मग मीच म्हटलं आपला संसार आहे मुलं आहेत, मग मुलांचे शिक्षण. माझ्या मेलीची कधी काही हौस नाही कि मौज नाही.

मी म्हटलं, अहो मागच्याच महिन्यात तुम्ही फिरायला गेला होतात ना काश्मीरला? तशा म्हणाल्या, आता काय उपयोग जाऊन काश्मीरला, ज्या त्या वयात मौजमजा नाही करता आली. आता काय अमेरिका आणि यूरोप पण दाखवतील, पण आधी झालेला छळ कशी विसरु? आता मला जुन्या गोष्टी आठवून खूप त्रास होतो आता मी खरंच ठरवलय, मी घटस्फोट घेणार.

त्यांचं बोलून झाल्यावर त्यांना मी शांत केलं,

त्यांना म्हटलं बसा जरा सुमनताई, म्हणतात ना सोळाव वरीस धोक्याचं असतं तशी पन्नाशी पण धोक्याचीच बरं का! हे जे तुमच्या मनात विचार येत आहेत त्याच्या कारणंपैकी एक कारण, कदाचित तुमचा रजोनिवृत्तीचा काळ, हे असू शकते. म्हणजे आत्ताची तुमची मानसिक स्थिती ही तुमच्या रजोनिवृत्तीच्या (मेनोपॉज) काळाशी संबंधित असू शकते. याच काळात कुटुंबाची साथ स्त्रीला असणे खूप आवश्यक आहे. दादा आलेत ना? बोलवा त्यांना. मग मी त्या दोघांनाही रजोनिवृत्तीची लक्षणे सांगितली.

नियमित असलेली मासिक पाळी अनियमित होऊन हळूहळू पूर्णपणे बंद होते. स्त्रीच्या शरीरातील संप्रेरकांमध्ये (हार्मोन्स मध्ये) बदल होतात. रजोनिवृत्तीनंतर स्त्रियांच्या शरीरातील FSH आणि LH या हार्मोन्सचे प्रमाण वाढते तर इस्ट्रोजेन या हार्मोन्सचं प्रमाण कमी होते.

त्यामुळे शारीरिक बदल हि घडतात. मानसिक स्थितीत अकारण बदल होतात. एकाक्षणी खूप आनंदी वाटतं तर दुसऱ्या क्षणी सबळ कारण नसताना खूप खूप निराश वाटतं.

सार काही ठीक असताना शरीराचं तापमान अचानक वाढतं आणि अचानक कमी होतं. पचनशक्ती मंदावते स्मरणशक्ती कमी होते. योनीमार्ग कोरडा पडून शारीरिक संबंधाला त्रास होतो. सांधेदुखी होते.

वजनात वाढ होते विशेषतः पोटाचा घेर वाढतो. त्वचा कोरडी पडते खाज येते सुरकुत्या पडतात नखे हाडे ठिसूळ होतात.

याकाळात काही आवश्यक अश्या तपासण्या करून घ्यायला पाहिजेत.

उदा. Serum calcium, Serum vit D3, Bone Density Test.

खरंतर चाळीशीनंतर तर दोन वर्षांनी bone density तपासणी करणे आवश्यक आहे. तसेच पंचेचाळीस नंतर दर दोन वर्षांनी मॅमोग्राफी देखील करावी.

साधारणतः चाळीस ते पन्नास या वयात रजोनिवृत्ती येते. आणि मुले हि मोठी होऊन शिक्षणासाठी, नोकरीसाठी लांब गेलेली असतात. जोडीदार त्याच्या कामात व्यस्त असतो. त्यामुळे कधी कधी Empty Nest Syndrome येतो.

स्त्रियांच्या आयुष्यातील हा काळ थोडा कठीण असला तरी तो नीट समजून घेऊन तो सुखकर नक्कीच करता येतो. रजोनिवृत्तीनंतर (मेनोपॉजनंतर) जीवनशैलीमध्ये करावयाचे बदल हे खूप महत्त्वाचे आहेत.

- स्वतःला जास्तीत जास्त वेगवेगळ्या स्वतःला आवडणाऱ्या गोष्टींमध्ये व्यस्त करून घेतले पाहिजे.
- शारीरिक क्षमतेनुसार नियमित व्यायाम आवश्यक.
- कोणतेही व्यसन टाळावे.
- भरपूर पाणी प्यावे. सर्व प्रकारची फळे, लिंबू पाणी यांचे सेवन करावे.
- सुती कपड्यांचा वापर करावा. आपल्या आवडीनिवडी आपणच जपाव्या.
- एखादा छंद जोपासावा. नवीन नवीन गोष्टींमध्ये स्वतःहून इंटरेस्ट निर्माण करून घ्यावा.
- मानसिक ताण कमी करण्यासाठी प्राणायाम आणि ध्यान मेडिटेशन करावे.
- कॅल्शियम युक्त म्हणजे दूध, दुधाचे पदार्थ, नाचणी, हिरव्या पालेभाज्या असा आहार घ्यावा.
- सोयाबीनचा (isoflavones) आहारात भरपूर वापर करावा.
- एकाच वेळी खूप खाण्यापेक्षा चार-पाच वेळा थोडे थोडे खावे. दूध, लाल भोपळा, तीळ, जवस यांचा रोजच्या जीवनात समावेश करावा.
- कॉफीचे अतिरिक्त सेवन टाळावे. खजूर बदाम मनुका सुकामेवा खावा म्हणजे हाडे ठिसूळ होण्याच्या प्रक्रियेचा वेग मंदावू शकतो.

तर सुमनताई आलं का ध्यानात अहो रजोनिवृत्ती निसर्गचक्राचा एक भागच आहे जीवनातल्या या पर्वाला सकारात्मक दृष्ट्या स्वीकारणे आवश्यक आहे. दादांनी पण मी जे सांगितले ते समजून घेतले आणि सुमन ताईना पूर साथ देण्याची तयारी दर्शवली.

येताना रडत आलेल्या सुमनताई जाताना मात्र डोळ्यात आनंदाश्रू घेऊन गेल्या.

रजोनिवृत्ती ही अधिक स्वतंत्र, सकारात्मक जगण्याची नवीन सुरवात आहे.

Health and Weight – Are they the same?



Dr Tejal Lathia

Consultant Endocrinologist

Apollo, Fortis and MGM New Bombay Hospitals, Navi Mumbai.

Your son is too thin!

The sweeper in my building has a son who is the same age as my son. She often comments in an off-hand manner as I come and go from the building – “Bhabhi, your son is so thin. I hope you are feeding him properly! I hope he is not sick”. Luckily for me, I am an Endocrinologist, a doctor who treats rare and complex hormonal diseases. However, for that one single second in time, I am just a mother and I second-guess myself. Is he really too thin?

Well, my son is a perfectly healthy boy whose weight is at 50th percentile – that means 50% of children are thinner than him and the remaining 50% are heavier than him. His height is at 75th percentile – that means he is taller than 75% of children in India. He eats well and has boundless energy.

Children who are so called “healthy” by societal norms are actually overweight and are at risk for development of high blood sugar and high blood pressure as they grow older. In fact, 10-15% of Indian children are overweight or obese.

I often see young women who complain about being “too thin”. Their parents or in laws bring them to me to check for any hormonal problems. Most of the time, these patients have perfectly normal weight for their height. They eat well and have plenty of energy. But somehow, being normal weight is considered “unhealthy” and being overweight seems to be considered “healthy”.

What is the proof that we misjudge weight?

To collect proof for this misconception, I designed a survey where we asked healthy adults coming for a routine health check-up what they thought about their own weight. Did they feel they were slightly or quite underweight, just right or slightly/quite overweight? We measured their actual weight and height, waist circumference and calculated their body mass index.

No surprises in the results. Most patients who were overweight thought they were just right! Most patients who felt they were underweight were actually normal weight. It was only frankly obese patients with BMI > 27-30 (normal for Indians is less than 23) who felt they were overweight. Surprisingly men were very poor in perception of their weight whereas women were more aware. Even in people with normal weight, the waist circumference was more than normal.

Why is this healthy/unhealthy concept important to you dear readers?

Don't be misled by what people say about you. Check your height and weight. Calculate your body mass index (there are number of free BMI calculators online). Measure your waist circumference.

Normal BMI for Asian Indians should range between 18-23 kg/m². If your BMI is greater than this, it means you are overweight. Similarly, waist circumference more than 80 cms in women and more than 90 cms in men is considered excess.

Being overweight and obese puts us at a higher risk of developing Diabetes, high blood pressure, high cholesterol and heart disease. Overweight and obese people snore, have poorer sleep, and are more likely to have liver disease, wear and tear of their knees (osteoarthritis) and a host of other health problems.

Don't confuse good health with weight! Be aware about your weight, not by how people perceive you, but by calculating your BMI and measuring your waist!

भोंदू वैद्यांना आवरा!



Dr.Suresh pawar

Senior Family Physician

M : 9322813939, sureshpawar99@yahoo.com

भोंदू वैद्यांना आवरा!

बहुदा अनेक दिवसांचा ताप, भूक न लागणे ही काविळी लक्षणे (रक्त तपास न करता) समजली जाऊन, भोंदू वैद्य कडून त्यांच्यावर उपाय केले जातात. नाकात विशिष्ट वनस्पतींचे रसाचे थेंब टाकले जातात. आंब्याचा पानाचा रस आणि चुना एकत्र त्वचेवर लावून, त्यावर पाणी ओतले असता, पाणी पिवळे होते. ही एक रासायनिक क्रिया आहे. या पिवळ्या पाण्याला पित्त समजून, कावीळ उतरल्याचे सांगितले जाते. ओल्या गुळवेलीच्या कांड्या धाग्यांनी बांधून, त्याची माळ गळ्यात बांधली जाते. ह्या कांड्या सुकतात व माळ खाली येते. हे कावीळ उतरल्याचे लक्षण समजले जाते.

अश्या अनेक अशास्त्रीय उपचार पद्धतीचे शिकार झालेले अनेक रुग्ण नियमित पाहवयास मिळतात रेल्वे स्टेशन,मार्केट अशा ठिकाणी कान साफ करून देणारे नियमित पाहवयास मिळतात. त्यांच्याकडे असणाऱ्या टोकदार काडीने (दूषित?) ते कानातील मळ काढतात. योग्य प्रकाश (torch) शिवाय कानातील मळ काढणे सोपे नाही. त्यांच्याकडे असणारी यंत्र दूषित असल्यास त्याने कानामध्ये जंतू संसर्ग होऊ शकतो. कानाच्या पडद्याला इजा होऊ शकते. कान साफ करण्याकरिता असे लोक कानात Hydrogen peroxide टाकतात. कानात अगोदर पासून इन्फेक्शन असल्यास. कानाच्या पडद्याला छिद्र असल्यास, कानाला आणखी इजा होऊ शकते.

तसेच मुलाचे किंवा मुलींचे कान, नाक सोनाराकडे टोचून घ्यायची प्रथा आहे. त्वचा रोग तदन्य, नाक कान घसा तज्ज्ञाकडे लेसर गन उपलब्ध असते. अचूक, योग्य छिद्र कोणतेही जंतुसंसर्ग न होता करता येते.

नागिन / Herpes zooster, कावीळ (Viral Hepatitis), कांजण्या (chicken pox), गोवर (measles) हे जिवाणूंमुळे होणारे व्याधी आहेत. हे व्याधि मर्यादित कालावधी (self-limiting) पर्यंत त्रास देतात व नंतर बरे

होतात. अश्या प्रकारच्या व्याधींमध्ये बहुदा मंत्र, तंत्राचा वापर भोंदू वैद्यांकडून केला जातो. ह्या व्याधींमध्ये उदभवणाऱ्या लक्षणांवर नियंत्रण ठेवण्याकरिता वैद्यकीय शास्त्रामध्ये अनेक उपयुक्त औषधे उपलब्ध आहेत.

कुत्रा चावल्या नंतर आजही काही भागात यासाठी गावठी औषध घेतले जाते. कुत्रा चावल्यामुळे Rabies हा व्याधी होऊ शकतो. हा व्याधी झालेला रुग्ण वाचण्याचे प्रमाण अत्यल्प आहे. या व्याधीकरिता प्रतिबंधक लस उपलब्ध आहे. सरकारी रुगालयात ती मोफत उपलब्ध आहे.

मुतखडाच्या बाबतही असे अशास्त्रिय उपाय लोक करून घेतात. नुसता पोटाला चिमटा काढून किडनीतील खडा काढला जातो. जे तज्ञ डॉक्टरांनाही शस्त्रक्रियेने काढणे सोपे जात नाही.

कोणतीही तपासणी न करता यावर उपचार दिला जातो.

रस्त्यारस्त्यावर जडी बुटी घेऊन लैंगिक व्याधी बरे करणारे अनेक बाबा बघावयास मिळतात.

त्वचारोगात डाग देवाचे आहेत असे समजून सार्वजनिक कुंडामध्ये जाऊन आंघोळ करणे, वनस्पतींचा पाला लावणे इत्यादी उपचार पाहायला मिळतात .वेळीच उपचार न केल्याने हा आजार बळावतो .सध्या नायटा / गजकर्णच्या (Fungal infection) उपचाराचे वैद्यकीय क्षेत्रापुढे फार मोठे आव्हान उभे राहिले आहे.

मनोरुग्णला भूत लागले आहे, भुताने झपाटले अशी समजुत करून मानसोपचार तज्ञाकडे न दाखविता मांत्रिकाकडे उपचार घेणारे रुग्णही नेहमीच पहावयास मिळतात. योग्य उपचारकरून अशा मनोरुग्णांचे आयुष्य नक्कीच सुखकर होऊ शकते.

कॅन्सर या आजारातही गावठी औषध घेणे पाहायला मिळते. डॉक्टरांकडे वेळीच तपासण्या करून या आजाराची तीव्रता कळाली तर होणारा संभाव्य धोका टाळू शकतो.

नाक्यानाक्यावर हाडवैद्यही आपली दुकाने थाटून बसलेली आहेत. मनुष्य शरीराच्या कोणत्याही अवयवाचे शास्त्रीय ज्ञान नसताना, बिनदिक्कत हाडांचे काय करतात काय माहिती?

अश्या भोंदू हाडवैद्यांकडेही रुग्णांची गर्दी कमी नसते.

वैद्यकीय शास्त्र हे अनेक संशोधनानी सिद्ध असलेले आधुनिक शास्त्र आहे. हे शास्त्र अधिक प्रगत करण्याकरिता नियमित संशोधन चालू असते. वैद्यकीय शास्त्रात असंख्य व्याधींचा, त्याकरिता आवश्यक तपासांचा, उपचारांचा सखोल अभ्यास केला जातो. हे सर्व ज्ञान शिकून, त्याविषयांची परीक्षा उत्तीर्ण होऊन, अनुभव

घेऊन डॉक्टर रुग्णांवर उपचार करीत असतात. अश्या सर्व सोयी आपल्या जवळ उपलब्ध असताना आजही अनेक सर्वसामान्य व्यक्ती अशिक्षित भोंदू वैद्य, मांत्रिक, तांत्रिक, डिग्री नसलेल्या व्यक्तींकडून उपचार घेताना दिसतात. अनेकदा असे लोक सर्वसामान्य आजारी, असाह्य लोकांच्या परिस्थितीचा गैरफायदा घेऊन, त्यांची दिशाभूल करून त्यांची लूट करतात. सरकारने अनेक नियम बनवूनही असे अनेक भोंदू आपली दुकाने थाटून आपला वैद्यकीय व्यवसाय करतात. अश्या भोंदू वैद्यांवर नियंत्रण आणणे अजूनही सरकारी कायद्यांनाही शक्य झाले नाही. सर्वसामान्य लोकांना योग्य शास्त्रीय वैद्यकीय उपचार मिळावेत याकरिता या लेखाचे प्रयोजन.

२१ शतकात आजही लोकांना वैद्यकीय, आरोग्य साक्षर आरोग्य करण्याची गरज आहे.

आधुनिक वैद्यकीय शास्त्राचा आपण आपले आयुष्य निरोगी, सुखकर बनविण्याकरिता उपयोग करून घ्यायला हवा.

समाजातील अज्ञान, अंधश्रद्धा दूर करणे हे आपले आद्य कर्तव्य आहे.

माझा मोतीबिंदू



Dr.Meenal Kiran Godse

Consulting Pathologist

M : 98211 71812 / meenalgodse@gmail.com

मोतीबिंदूची व माझी तशी जुनी ओळख, अगदी बालपणीची. मी ८-९ वर्षांची असेल माझ्या बाबांना तेव्हा मोतीबिंदू झाला होता त्यांचही वय लहानच. चाळीशीत होते आणि आधी चष्मा वगैरे सुद्धा नव्हता. डायरेक्ट मोतीबिंदूच. ते २-४ दिवस हॉस्पिटलमध्ये अॅडमिट होते आणि तेव्हा डोळ्यातील भिंग बदललं जात नसे. त्यामुळे नंतर आयुष्यभर त्यांचा सखा बनला, त्यांचा जाड भिंगांचा चष्मा. त्यातून त्यांचे बारीक असलेले डोळे टपोरे वाटायचे. तर असा मोतीबिंदूशी माझा पहिला परिचय झाला. त्यावेळी आम्ही विजयनगर, अंधेरी इथे चाळीतल्या दोन खोल्यांमध्ये राहायचो आणि बाबांच्या ऑपरेशन नंतर अंधेरीतलं आमचे हे घर अगदी अंधारातच होते. त्या काळी म्हणजे सत्तरीच्या दशकात मोतीबिंदू म्हणजे काळोख असं समीकरण माझ्या मनात ठसलं.

पुढे मी डॉक्टर झाले. माझ्या बाबांचा मोतीबिंदू हा नक्कीच त्यांचा प्रेरणास्त्रोत नव्हता. चाळीशीपर्यंत मलाही चष्मा नव्हता. चाळीशीनंतरमात्र मला हा नवीन मित्र मिळाला. सुरवातीला वाचन करतांनाच जवळ असणारा हा सखा काळ सरता सरता माझा दिवसभराचा सोबती हाऊन बसला. माझं पानच हलेना त्याच्यावाचून. त्यातून मी पॅथॉलॉजीस्ट, वाचनाची प्रचंड आवड असलेली म्हणजे सगळा डोळ्यांचाच कारभार.

याच दरम्यान म्हणजे माझ्या चाळीशीनंतर माझ्या सासुबाईंचे व आईचेही मोतीबिंदूचे ऑपरेशन माझ्याचकडे झाले. का कोण जाणे मलाही वाटायचे की मोतीबिंदूला मी लवकर प्रिय होणार कारण मी बरीचशी बाबांच्या वळणावर गेले आहे. गोरा रंग, कुरळे केस, काळे केस (हो! मी रंगवत नाही केस) सर्व काही त्यांच्यासारखं मग हा अपवाद कसा ठरेल?

२०१८ साल उजाडलं. मी आता पन्नाशी गाठली होती. आणि मला जी भीती वाटायची ती खरी ठरली. खरं तर भीती नाही शंकाच म्हणूया. तीनच महिन्यापूर्वी नंबर काढला असतांना अंधूक का वाटतय म्हणून मी सारखी चष्म्याच्या काचा पुसू लागले. आणि एकदम लख्ख प्रकाश पडला डोक्यात. मोतीबिंदू परत डोकावला माझ्या आयुष्यात. मीच निदान केलं. नेत्रतज्ञाने त्यावर शिक्कामोर्तब केलं एवढच. हो, पण मला दहा वर्ष बोनस मिळाली बाबांच्या तुलनेत. आता मला नवीन दृष्टी लाभली आहे. आणि मी रामराम ठोकला आहे, माझ्या चष्म्याला आणि मोतीबिंदूलाही. काळ किती बदलला. ना मी खोली अंधारी करून बसले, ना घरी काळा चष्मा वापरला, ना महिनाभर घरी राहिले. आठवड्याच्या आतच मी कामावर रुजू झाले. चाळीस वर्षांमध्ये केवढा हा फरक वैद्यकीय विश्वातला आणि मी 'याचि डोळा' साक्षीदार. कालाय तस्मै नमः.

.....

Don't Panic, Act Smart



Dr.Sangita Shrivastava

Senior Family Physician ,
President : Indian Medical Association, Navi Mumbai

M : 93236 10045, drsangita.shrivastava@yahoo.in

Medical emergency is seen many times in life. It's very natural that we are worried and sometimes we don't know what to do. We become so panic and we may do some mistakes that can worsen things. By keeping our mind cool and learning small things, we can also manage most of the situations successfully. So in this article you will get tips about how to tackle emergencies at your level before reaching to doctor.

1)Fever

When fever strikes to your child or any member of your family or any friend, first thing you have to do is check how much is the fever and record it every 6 hours. This will help your doctor to diagnose the cause of the fever

Normal body temperature is 98.6 F or 37 C. In Mild fever temperature will be from 98.8- 100 F. In Moderate fever temperature will be from 101 -103 F. In High Fever temperature will be more than 104 F. and in this situation you should cold sponge the whole body, reduce the temperature and rush to the doctor immediately

Do's --

- 1) First of all always try to bring down fever with continuous sponging of whole body with normal temperature water.
- 2) Frequent rehydration with ORS, water, buttermilk, fruit juices is very important.
- 3) Keep room airy.
- 4) In light weight clothing.
- 5) You can give Tab or syrup Paracetamol (with the advice of your family doctor) to bring down

fever. After fever becomes normal take your doctors advice.

Don't's --

- 1) Don't cover body with sweater or shawl or any extra clothing.
- 2) Don't give sun exposure when in fever.
- 3) Don't keep salt water sponge on forehead. Putting it only on forehead will not bring down fever, instead whole body sponging is needed with plain tap water.

2) Dehydration

It is understood that in diarrhea excess water is lost through motions. But to identify what degree of dehydration a person is suffering from, following are the symptoms...

- 1) Excess thirst.
- 2) Dry tongue.
- 3) Decrease in urine output.
- 4) Nausea (sensation of vomiting)
- 5) Poor skin elasticity, sunken eyes .

Do's

- 1) Frequent rehydration with water, lemon water, coconut water, buttermilk, ORS etc.
- 2) If there is decreased urine output consult your doctor immediately.
- 3) Give complete rest and follow the advice of your doctor.

Don't's

- 1) Avoid drinks that contain lot of sugar
- 2) Avoid milk, fatty ,spicy or heavy foods

3) Vomiting

Do's

- 1) If a person can't get up from his bed and is vomiting, then turn his face to one side while vomiting so that he should not aspirates the vomitus .
- 2) If there is persistent vomiting you can give antiemetic (recommended by your family doctor) and wait for 1 hr. Then some sips of water, lemon water and coconut water can be given,

followed by easily digested light food like dal khichadi.

3) Chewing a small piece of Ginger also helps in reducing vomiting sensation.

4) Seek your doctor's advice if vomiting is persistent or accompanied with fever and headache.

Don'ts:--

1) Don't force him or her to drink more and more water if vomiting is reduced. Have sips of water.

4) Cut wound Management

Do's --

1) First important thing you should be stable enough to handle the situation.

2) If there is a big cut wound and bleeding is more, keep that part of body above his heart level and keep a clean and folded cloth on the wound and press it tightly for 2 to 3 mins. This will stop bleeding from the wound and we can cover it with bandage.

3) If there is any trauma to nearby part of the body or fracture signs are noted, do not move that part at all. Instead put available hard objects like wood, hard board or a book on that part and tie it with bandage so that the bones inside will not move to cause further injuries and pain.

4) Take maximum care while shifting such patient to the hospital.

Don't's --

1) Do not put chuna, tea powder, soil, break oil, grease, tooth paste etc into the wound. These stuffs increase the risk of infection in the wound and it is difficult to clean it while dressing the wound at hospital.

2) Do not force him or her to eat anything at that time.

5) Burn Wound

Burn wounds can be because of many things like hot liquid, steam, hot oil, fire, chemicals and even due to sun rays. Sometimes we see there is boil on the skin after burn, this is superficial burn generally due to hot liquids. But chemical burns gives deep skin burn.

Do's

- 1) Burn gives burning, so to relieve it pour continuous water on the wound or keep the wound under tap water. This will prevent deep burn in the skin.
- 2) Close the wound with sterile or clean dressing.
- 3) You can apply silver sulfadiazine ointment on the wound very delicately.
- 3) Give water to drink and advise him to sit under air.

Don'ts: --

- 1) Do not put anything on the burn wound like oil, lotion, colgate etc.
- 2) Do not remove burnt piece of cloth which is stuck to the wound.
- 3) Do not burst the boil on the wound, the serum in the boil helps to heal the wound faster and it helps to prevent infection in the wound.

There are many medical conditions like Epilepsy, Migraine, Asthma attack, Colicky pain due to Kidney stones, Hypoglycemia (drop in sugar level) in diabetes which patient may experiences at home many times at odd hours. We become panic as immediate medical facility may not be available at that time. First aid treatment will be very helpful at that particular situation.

Consult your family doctor and learn what to do in such situation, and which medicines you can keep at home. Keep this emergency medicines at easily accessible place.

Keep emergency contact numbers of more than one doctor, hospital casualty, ambulance, 24 hour medical store etc with you

Learn Cardiopulmonary resuscitation (CPR), it is life saving technique. It will help to save life anywhere anytime.

People are becoming technologically smart, becoming medically smart will save someone's life, and help in better treatment of diseases, less complications. This will surely reduce individual and family's stress.
