

पिंक २०२१



वर्ष ५ वे

आरोग्य साक्षरता दिवाळी अंक

नवी मुंबई डॉक्टर्स फाउंडेशन
संकलित

पिंक
२०२१
वर्ष ५ वे
आरोग्य साक्षरता दिवाळी अंक

संपादक
डॉ. वंदना कुचिक
डॉ. मिनाक्षी कुन्हे
नवी मुंबई डॉक्टर्स फाउंडेशन

“नवी मुंबई डॉक्टर्स फाउंडेशन”

सामाजिक भान राखणाऱ्या आणि अनेक वर्षे नवी मुंबईमध्ये वैद्यकीय क्षेत्रात कार्यरत असलेल्या फॅमिली डॉक्टरांची "नवी मुंबई डॉक्टर फाउंडेशन" NMDF ही एक सामाजिक संस्था आहे. 'उत्तम आरोग्य हीच खरी संपत्ती' हे या संस्थेचे ब्रीदवाक्य आहे. ह्या ब्रीदवाक्याला जागत समाजातील तळागाळातील लोकांना आरोग्यविषयक योग्य माहिती मिळवून देण्याकरिता ही संस्था गेली अनेक वर्षे अविरत कार्यरत आहे. डॉक्टरांच्या अनुभवांचा, ज्ञानाचा उपयोग समाजातील सर्वसामान्य लोकांना व्हावा यासाठी ही संस्था सातत्याने विविध उपक्रम राबवत असते.

"जनसेवा हीच ईश्वरसेवा आहे" असे संतांचे वचन आहे. माझ्यावर कसल्याही प्रकारचे सामाजिक ऋण नाही, असे कोणालाही म्हणता येणार नाही. प्रत्येकावर काही प्रमाणात का होईना सामाजिक ऋण असतेच. प्रत्येकाने जमेल तेवढी, तशी परतफेड चालू ठेवलीच पाहिजे. या ऋणातून मुक्त होता यावे, म्हणून जे काही चांगले देता येईल ते देत राहावे. ज्ञान दिल्याने वाढतच जाते.

समर्थ रामदास म्हणतात,
'जितुके काही आपणासी ठावें। तितुकें हळुहळु सिकवावे।
शहाणे करुनि सोडावे। बहुत जन।।'

बरेच लोक कृतकार्य होऊन निष्काम अवस्थेला पोचलेले असतात. अशा श्रेष्ठांनादेखील, लोकांची सदाचरणाबद्दल आस्था वाढावी म्हणून ज्ञानोत्तर काळीही ज्ञानदानाचे कर्म करावे लागते. या अनुषंगाने ज्ञानेश्वर माऊली म्हणतात,
'देखे प्राप्तार्थ जाहले। जे निष्कामता पावले।
तयाही कर्तव्य असे उरले। लोकांलागीं।।'

ज्ञान हे एखाद्या व्यासपीठावरूनच देता येते असे नव्हे, तर चालता-बोलता, बसता-उठता किंवा सहज संपर्कात येणाऱ्यांनाही देता येते. कोणाला केव्हा कोणत्या मार्गदर्शनाची, सहकार्याची गरज पडेल हे सांगता येत नाही म्हणून निःस्वार्थ भावनेने हा समाजसेवेचा, ज्ञानदानाचा वसा नवी मुंबई डॉक्टर फाउंडेशनने घेतला आहे व समर्थपणे पेलला आहे.

कोविड १९च्या Pandemic हल्ल्याने समाजजीवन ढवळून निघाले. अनेक संभ्रम, चिंता, काळजीने सर्वसामान्य लोक भयभीत झाले. बदलेल्या अश्या बिकट परिस्थितीचा सामना करण्याकरिता फॅमिली डॉक्टरच्या भूमिकेचे महत्व ओळखून डॉक्टरांना कोविड व्याधीचे अद्यावत शास्त्रीय ज्ञान आणि समाजाला अधिक जागरूक, सतर्क, प्रबोधन करण्याचा ध्यास ह्या संस्थेने घेऊन कोविड काळात अनेक लोकोपयोगी उपक्रम यशस्वीरीत्या राबविले.

प्रसंगाचे भान राखत आपत्कालीन परिस्थितीत प्रथमोपचार कसे द्यावे याकरिता डॉ. एस. व्ही. कुलकर्णी, डॉ. अरुण कुन्हे, डॉ. अनिरुद्ध जोशी ह्यांच्या मार्गदर्शनाखाली "प्रथमोपचार साक्षरता वेबिनार" घेण्यात आले. ह्यामध्ये जखमा, भाजणे, नाकातून रक्त येणे, हाड मोडणे, उलटी, जुलाब, ताप, चक्कर, पक्षाघात, हार्ट अटॅक, सर्पदंश, विजेचा शॉक, गुदमरणे इ प्रथमोपचार आणि संजीवनी क्रिया यांचा समावेश होता.

जागतिक मधुमेह दिनाचे औचित्य साधत नवी मुंबई डॉक्टर्स फाउंडेशनतर्फे "मधुमेह / Diabetes" वर परिसंवाद रविवार दि.१५ नोव्हेंबर २०२० रोजी आयोजित करण्यात आला.ह्या मध्ये डॉ. एस.व्ही.कुलकर्णी,डॉ तेजल लाठिया,डॉ.महेश पडसलगे ह्या नामवंत मधुमेह तज्ञानी भाग घेतला. तसेच "आहार और व्यायाम" ह्या विषयावर डॉ. मीनाक्षी कुन्हे ह्यांनी मार्गदर्शन केले.

नवी मुंबई डॉक्टर्स फाउंडेशन आयोजित शरीर साक्षरता शिक्षण उपक्रम मध्ये (YouTube live) मुलगी वयात येताना तिच्यामध्ये अनेक शारीरिक, मानसिक, भावनिक, बौद्धिक आणि लैंगिक बदल घडत असतात. ह्या बदलांना सामोरे जाताना अनेक प्रश्न, कुतुहल, जिज्ञासा गोंधळलेपण,अनामिक भीती तिच्याबरोबर पालकांनाही असते.अशा वेळी आपल्या मुलींना वाढवताना तिच्या शरीर व मनाच्या भावविश्वाची शास्त्रशुद्ध ओळख करून देण्याकरिता NMDF (नवी मुंबई डॉक्टर्स फाउंडेशन) तर्फे सोमवार दि. १५ मार्च २०२१ व शनिवार दि.२७ मार्च २०२१ रोजी चर्चा सत्र घेतले गेले.ह्यात डॉ.वंदना कुचिक,डॉ.मीनाक्षी कुन्हे,डॉ. निलिमा पवार,डॉ.श्रेया आयरे,डॉ. देविना आयरे,डॉ. संगीता श्रीवास्तव, डॉ.सारिका खुळे ह्यांचा सहभाग होता.तसेच फाउंडेशनद्वारे आयोजित परिसंवाद "जाणून घ्या आहाराचे सिक्रेट्स" ह्यात आहार तज्ञ डॉ. मीनाक्षी कुन्हे ह्यांनी आहारातील कित्येक गुपिते उलगडून दाखविली.

"Future and technology" ह्या विषयावर प्रख्यात लेखक व वक्ते डॉ.अच्युत गोडबोले यांचे व्याख्यान आयोजित करण्यात आले होते.

कोविडवर मात करण्यासाठी देशभरात २०२१ च्या जानेवारी महिन्यापासून लसीकरण मोहीम राबविण्यात आली.जनमानसात कोरोना लसीकरणाबद्दल अनेक संभ्रम निर्माण झाले.ते दूर करून शास्त्रीय माहिती सर्व सामान्य माणसांपर्यंत पोहोचवावी ह्या उद्देशाने 'कोरोना वैक्सीनके बारे में सारी महत्वपूर्ण जानकारी' ह्या विषयावर बेलापूर येथील अपोलो हॉस्पिटलमध्ये कार्यरत असणाऱ्या Pulmonologist डॉ. जयलक्ष्मी टी.के.ह्यांचे व्याख्यान आयोजित करण्यात आले.तसेच "प्रथमोपचार आणि संजीवनी क्रिया" ह्या विषयावर डॉ. पद्मनाभ केसकर ह्यांचा परिसंवाद आयोजित केला गेला.

जनसामान्यांसाठी आयोजित "संवाद आपुलकीचा" ह्या कार्यक्रमातून कोरोना काळातील खबरदारी ह्या विषयावरील परिसंवादात NMDF च्या अनेक डॉक्टरांनी जनतेला मार्गदर्शन केले.

दि.१५ मे २०२१ रोजी 'Know about Hypertension'/'रक्तदाब' ह्या विषयावर डॉ.एस्.व्ही कुलकर्णी तसेच दि २३/०५/२०२१ डॉ. राजकुमार शहा,डॉ.अपर्णा देशमुख ह्यांनी 'Psychological First Aid' ह्याविषयी मार्गदर्शन केले.

व्यसनाविषयी जनजागृती करत डॉ. तेजिंदर सिंग 'How To Quit Smoking/Gutaka' ह्या विषयावर दि. ३० मे रोजी मार्गदर्शन केले.

दि.६ जून रोजी अनेक अनुवंशिक आजार मुलांमध्ये येण्याची शक्यता असते असे 'Premarital checkup' मधून डॉ.अंकिता कदम यांनी समुपदेशन केले.

दि. १३ जून रोजी करिअर गाईडन्स वर अनिता कट्याल राणे यांनी मार्गदर्शन केले.

योगदिनाचे औचित्य साधत डॉ.श्रेया आयरे व डॉ.वंदना कुचिक यांनी बदलती जीवनशैली,आरोग्य व योग ह्यावर दृष्टिक्षेप टाकला.

दि. ३ ऑगस्ट रोजी 'Graceful aging' वृद्ध होताना आनंदी आयुष्य कसे जगावे ह्यावर चर्चा सत्र आयोजित करण्यात आले.ह्यात डॉ. नानासाहेब चौधरी, डॉ. कुलकर्णी सर,डॉ. मिनल गोडसे ह्यांचा सहभाग होता.

नवी मुंबई महानगरपालिका तर्फे trace, test and treat या मोहिमेअंतर्गत NMDF च्या अनेक डॉक्टर्सनी अनेक रुग्णांना योग्य मार्गदर्शन करत प्रशासनास सहकार्य केले.

कोवीड १९ हे संपूर्ण वैद्यकीय क्षेत्रासाठी एक आव्हान होते.ह्या Pandemic situation ला सामोरे जाताना कोणती खबरदारी घ्यावी? स्त्री पुरुष व मुले यांच्यातील तपासणी व उपचार पद्धती,प्लाझ्मा थेरपी,कोविडपश्चात उपचार, लसीकरण ह्याविषयी संपूर्ण शास्त्रीय माहिती तज्ञ डॉक्टरांच्या द्वारे नवी मुंबईतील सर्व जनरल प्रॅक्टिशनर्सना वैद्यकीय परिसवांद आयोजित करून वेळोवेळी देण्यात आली. ह्यात नामवंत डॉक्टर्स डॉ. किरण गोडसे, डॉ.एस् व्ही कुलकर्णी,डॉ.विपुल बोथरा,डॉ.अरुण मिश्रा,डॉ.अमेय सोनवणे,डॉ.तेजल लाठिया,डॉ. अंकिता कदम,डॉ.पुनीत जैन,डॉ. विजय येवले,डॉ.लक्ष्मण जेस्सनी, डॉ.आरती कुलकर्णी आणि डॉ. वेंकटेश मेतन ह्यांचा समावेश होता.

गेल्या ५ वर्षात एकूण १३७ वैद्यकीय व्याख्याने NMDF ने आयोजित केलेली आहेत व ९० आरोग्य साक्षरता कार्यक्रम घेतले गेले आहेत.

ह्या वर्षी वाचन संस्कृती जोपासण्यासाठी NMDF फाउंडेशन तर्फे 'NMDF साहित्यिक कट्टा' स्थापन करण्यात आला. विविध पुस्तके विषय लेखक/लेख,कवी/कविता ह्यावर चर्चा,वाचलेल्या साहित्याची देवाण घेवाण होते.अनेक नामवंत वाचक,कलाकार साहित्यिक यांनी हजेरी लावत कट्ट्याला साहित्यिक रूप प्राप्त करून दिले आहे.ह्यात 'कालनिर्णयकार' श्री. जयंत साळगावकर यांचे सुपुत्र श्री जयेंद्र साळगावकर ह्यांच्याशी संवाद साधला गेला.

NMDF चे सर्व सभासद वैद्यकीय,सांस्कृतिक,कला, क्रीडा,साहित्याचा वारसा जपत सक्रियपणे सहभागी होत समाजसेवा करत आहेत.

नवी मुंबईतील वैद्यकीय विकासासाठी व जनसामान्यांच्या वैद्यकीय, सांस्कृतिक, सामाजिक जाणीवा प्रगल्भ होण्याकरिता NMDF अग्रेसर राहून निस्पृहपणे अनेक वर्षे कार्यरत आहे.

नवी मुंबई डॉक्टर्स फाउंडेशन पुढील वाटचालीस हार्दिक शुभेच्छा.



Navi Mumbai Doctors Foundation Committee

President : Dr.Arun Kurhe
Vice President : Dr.Vandana Kuchik
Secretary : Dr.Sharad Bagul
Jt. Secretary : Dr.Meenal Godse
Treasurer : Dr.Anirudha Joshi
Jt. Treasurer : Dr.Shreya Ayare
Chief Coordinator : Dr.Minakshi Kurhe

Adviser

Dr.Kiran Godse
Dr.S.V.Kulkarni

Correspondence Add:

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

Nerul, Navi Mumbai, Pin: 400706,

Email: connectnmdf@gmail.com, Contact No. 9820276484

संपादकीय

'पिंक २०२१' आरोग्य साक्षरता दिवाळी अंक डिजिटल रूपात सादर करताना खूप आनंद होत आहे. आरोग्य संस्कृतीचा सर्वत्र प्रसार व्हावा या उद्देशाने दरवर्षी हा अंक प्रकाशित केला जातो. आमचे ह्या अंकाचे ५ वे वर्ष आहे आणि आमच्या 'पिंक' बेबीने चांगले बाळसे धरलेले आहे. सामान्य माणसाला समजेल अशा भाषेत या ज्ञानाचा प्रचार व प्रसार करत आरोग्य शिक्षण देण्याचा आमचा हा प्रामाणिक प्रयत्न आहे.

लहानपणी शुभंकरोती म्हणताना आपण सर्व जण आरोग्यम् धनसंपदा म्हणत असू पण जसजसे आपण मोठे होत जातो तसे अवतीभवतीच्या सुखलोलुप धनापाठीमागे धावताना आरोग्याचे बोट कधी सुटते हे समजतही नाही आणि आरोग्य राखताना पाण्यासारखे धन कसे वाहते हे आपण अनुभवतो आहोतच. त्या मुळे 'आरोग्य हेच खरे धन' हे मनोमन स्वीकारून समाजात आरोग्य साक्षरतेचा प्रवास आमच्या 'पिंक' डिजीटल दिवाळी अंका मधून सुरू झाला आहे. मॉडर्न मेडिसीन चिकित्सेसोबत पारंपरिक, आयुर्वेद, होमिओपॅथी, योग, ध्यान, आहार, ह्यांचा हातात हात घेऊन हा प्रवास सुरू आहे.

ह्या अंकाचा मुख्य गाभा म्हणजे त्यातील लेख. ह्या अंकात नवी मुंबई, मुलुंड येथील अनेक मान्यवर डॉक्टरांनी आपल्या बिझी शेड्युल मधून वेळ काढून लेख दिलेले आहेत. वेगवेगळ्या विषयांवरील लेखांचा ह्यात समावेश केलेला आहे. बदलत्या काळानुसार बदलेली जीवनशैली व त्यामुळे येणारे मधुमेह, लठ्ठपणा पार्किन्सन्स, सारखे आजार, मानसिक आरोग्य, त्वचेचे विकार, अनुवांशिकता, स्वतःच कोणत्याही आजाराचे निदान करून स्वतः औषधे घेण्याचे धोके मग ती ऑलोपॅथी असो किंवा होमिओपॅथी, औषधांचे प्रकार व त्यावरील कोटिंग, कोविड डायरीतील अनुभव, लेख कवितेच्या माध्यमातून मान्यवर लेखकांनी लिहिलेले आहेत. तरूण उभारत्या डॉक्टरांनी लेखनातून आपले विचार व्यक्त करत ह्या अंकाची शोभा वाढवली आहे.

आजच्या काळातही समाजाने आचरणात आणावे असे आयुर्वेदातील काही श्लोकांचा त्यातील सुंदर अर्थासहित समावेश आहे.

नवी मुंबईतील सर्व हॉस्पिटल्स व त्यांचे फोन नंबरची अद्यावत माहिती, सर्वसामान्य लोकांना जन्म आणि मृत्यूचे दाखले व प्रमाणपत्र मिळणे बाबतची माहिती समाविष्ट करण्यात आली आहे.

सर्व मान्यवर लेखकांचे आम्ही खूप खूप आभारी, कृतज्ञ आहोत. सदर अंकातील लेखकांनी लिहिलेल्या लेखांची सर्व जबाबदारी त्या लेखकाची असेल.

ह्या अंकाचे मुखपृष्ठ चैतन्यदायी, आरोग्य, स्वास्थ्य व ज्ञानाचा तेजोमय झळाळाळणारा वैद्यकीय आकाशकंदील जो सर्वांचेच जीवन उजळणार आहे ह्याचे प्रतीक दाखवणारा आहे. हे सुंदर मुखपृष्ठ व हा अंक मुखपृष्ठ व हा अंक डिजिटल रूपात साकारण्याचे पूर्ण श्रेय नवी मुंबई फौंडेशनचे अध्यक्ष डॉ. अरूण कुन्हे सरांचे आहे. तसेच ह्या अंकाच्या एडिटिंगचे काम माझ्या समवेत डॉ. मिनाक्षी कुन्हे व डॉ. अरुण कुचिक यांनी सांभाळली. त्यांचेही मनापासून आभार.

मित्रांनो, 'पिंक २०२१' मॅगझिन जरूर वाचा. ते आपले पेशंट्स, नातेवाईक, मित्र मंडळ सर्वत्र पाठवा. आपल्याकडून प्रतिक्रिया अपेक्षित आहे. कौतुक, टिका, सूचनांचे आम्ही स्वागत करू.

गेली २ वर्षे कोविडचा सामना आपण केला आहे व आता जवळपास सर्वांचेच लसीकरण झाले आहे. तरीही सर्व काळजी घेत आपण दक्ष राहायलाच हवे.

बदलती जीवनशैली, अति यांत्रिकीकरण, अति ताणतणाव, सुखलोलुप वृत्ती, सर्व क्षेत्रात पराकोटीची स्पर्धा, कोविड चा पॅनडेमिक हल्ला ह्या मुळे माणसांमधील नाती, वैयक्तिक, आर्थिक, सामाजिक आयुष्य ढवळून निघाले आहे व बिघडत चालले आहे. येणारा भारत आपण ज्यांच्यात पाहत आहोत ती तरुणाई रॅटरेस मुळे भांबावलेली आहे. प्रश्न, संकटे, अडचणी अनेक आहेत, मार्ग खडतर आहे. अशा वेळी आपणच आपल्यातील प्रत्येकाने व्हावे थोडेसे पुढे...

मिणमिणता उजेड होऊन
हातात आधाराला हात देऊन
मार्गदर्शक बनून
जेवढं शक्य तेवढे
घेऊन जाऊया पुढे
आपल्या प्रकाशात
त्यांचे एक पाऊल पुढे....

समाज आणि तरूण पिढीला शिक्षण, योग्य आरोग्य शिक्षण, वैज्ञानिक दृष्टीकोन, वाचन संस्कार, नीतीमुल्ये, देण्याचा प्रामाणिक प्रयत्न करूया. जोपर्यंत मनामध्ये आशा, दृढ विश्वास, चैतन्य जागे आहे तोपर्यंत हा प्रकाश जीवन सुखकारक करणारा राहिल. जेथे ज्ञान आहे तेथे जाणीव आहे. तेथे मीपणा संपतो. अरे तूरे संपते. माझे तुझे संपते तेथे फक्त जाणीवच असते असे भारतीय तत्वज्ञान सांगते. येणारी दीपावली आपल्या ह्या जाणिवा लख्ख उजळत ठेवील आणि आपणा सर्वांचे आयुष्य तेजोमय होईल ही आशा...

आपणां सर्वांना दिपावलीच्या तेजोमय शुभेच्छा.

आपले नम्र,

डॉ. वंदना अरुण कुचिक

डॉ. मिनाक्षी अरुण कुर्हे.

ह्या अंकात प्रसिद्ध झालेल्या लेखांमधील लेखकांची मते वैयक्तिक असून संपादक मंडळ त्यांच्या मतांशी सहमत असतीलच असे नाही.

अनुक्रमणिका / Index

अनुक्रमांक क्रमांक	नाव	पान
1	आयुर्वेद श्लोक अर्थासहित	वैद्य अश्विन सावंत १०
2	स्व औषधोपचार	डॉ. अरुण कुन्हे ११
3	जन्म मृत्यू दाखल्याची नोंद	डॉ. शरद बागुल १४
4	विपश्यना	डॉ. वंदना कुचिक १८
5	Keratosis pilaris	Dr. Kiran Godse २१
6	Genes talk to us?	Dr. Minakshi Kurhe २४
7	Sunshine Vitamin	Dr. Satish Sovani २६
8	Children in need of psychological help	Mrs. Hemangi Naik २९
9	कविता - नाचणी	डॉ. वंदना कुचिक ३२
10	एंटरिक कोटिंग औषध	सौ. निर्मल कासेकर ३३
11	मधुमेह	डॉ. रवींद्र गोसावी ३५
12	Impact of social media	Dr. Aditi Kuchik ४१
13	कोविड डायरी	डॉ. अरुण कुन्हे ४४
14	वजन कमी करायची तुमची कारणे काय ?	डॉ. मिनाक्षी कुन्हे ४८
15	Parkinson disease	Dr. Shardul Pawar ५०
16	कविता - प्राण वायू	डॉ. प्रीती जुवेकर ५२
17	होमिओपॅथी समाज/ गैरसमज	डॉ. अर्चना शहा ५३
18	मानसिक आजार	डॉ. वंदना कुचिक ५६
19	Useful medical videos	Dr. Arun Kurhe ५७
20	मेरा देश महान - कविता	डॉ. वंदना कुचिक ५९
21	Contacts of Navi Mumbai Hospitals.	Dr. Arun Kuchik ६०

पश्येम शरदः शतं, जीवेम शरदः शतं, शृणुयाम शरदः शतं, प्रब्रवाम शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतं, भूयश्च शरदः शतात्॥ (यजुर्वेद)

भावार्थ -

केवळ शतायुषी होऊन उपयोग नाही, तर तुमची सर्व ज्ञानेंद्रिये व कर्मेन्द्रिये ठणठणीत असतील, मन आनंदी व उत्साही असेल, बुद्धी कार्यरत असेल तरच त्या शतायुषी होण्याला अर्थ आहे, हेच यजुर्वेदामधील वरील आशीर्वचन सांगते की, " डोळ्यांनी शत वर्षांपर्यंत पाहात राहा, कानांनी शत वर्षे ऐकत राहा, मुखाने शेवटपर्यंत सुबुद्धीने सुमधुर बोलत राहा, शरीराच्या कोणत्याही अंगाला, मनाला वा बुद्धीला दैन्यावस्था न येता जगत राहा आणि असा जगलास तरच शंभर वर्षांहूनही अधिक जग.

- वैद्य अश्विन सावंत

अध्वा जरा देहवताम्... । (महाभारत)

भावार्थ -

शतायुषी होण्यामध्ये व्यायामाची मोठी भूमिका आहे हे तर खरंच, मात्र आजचा आधुनिक समाज चालण्याच्या व्यायामाला अतिरेकी महत्त्व देऊ लागला आहे. नियमित चालण्याचे शरीराला लाभ होतात हे खरं आहे. मात्र हे फायदे होतात ते परिमित चालण्याने, अन्यथा ज्याप्रकारे २१व्या शतकात 'चालणे' हा एक आदर्श व्यायाम समजला जाऊ लागला आहे, ते यथार्थ नाही. वास्तवात ज्यांना खेळाचा कंटाळा आहे किंवा व्यायाम करण्याचा आळस येतो त्यांना चालणे हा सोयीस्कर व्यायाम वाटतो, पण चालण्याचा अतिरेक हा शरीरासाठी हितकर नाही आणि चालणे हा परिपूर्ण व्यायाम तर नाहीच नाही. मानेचे-पाठीचे-कंबरेचे मणके, सांधे व संबंधित स्नायु आणि हाताच्या बोटांचे-मनगटाचे-कोपराचे-दंडांचे सांधे व स्नायु, खांद्याचे-छातीचे-पोटाचे स्नायु यांना चालण्यामुळे फारसा व्यायाम मिळत नाही. महत्त्वाचं म्हणजे चालण्यामुळे पोटाचा वाढलेला आकार काही कमी होत नाही. उलट चालण्याचा अतिरेक हा कंबरेपासुन घोट्या-पावलापर्यंतची हाडे-सांधे-स्नायु-नसा व कंडरा यांच्या विकृतींना कारणीभूत होऊ शकतो. आयुर्वेदाने तर अति चालण्याचा निषेधच केलेला आहे तो इतका की महाभारतामधील वरील सूत्रानुसार चालणे म्हणजे म्हातारपणाला आमंत्रण!

- वैद्य अश्विन सावंत

स्व औषधोपचार / Self medication



Dr. Arun Kurhe

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

M: 9820276484, arunkurhe@hotmail.com

अनेकदा अशी वेळ येते की डॉक्टर उपलब्ध नसतात, कधी लक्षणे कधी साधी असतात, अनुभवाने आपले आजार आपल्याला समजतात. आपले स्वकीय (इंटरनेट पण जवळ जवळ स्वकीय झालाय) यांच्या सल्ल्याने आपण आपल्या आजारांकरिता डॉक्टरांचा सल्ला न घेता औषधे सेवन करतो. असं केल्याने काय फायदे, तोटे होतात, अशी औषधे घेताना काय काळजी घ्यायला हवी?

स्व औषधोपचार केल्याने चुकीचे निदान, उपचारात दिरंगाई, तीव्र दुष्परिणाम, चुकीच्या पद्धतीने / मात्रेत औषध सेवन किंवा चुकीचे औषध सेवन करणे, औषधांची सवय लागणे (addiction/ dependence) अश्या चुका होऊ शकतात.

शास्त्रीय माहिती, शिक्षण आणि योग्य सल्ल्याने स्व औषधोपचार केल्यास याचा फायदा असा होतो की, त्वरित उपचार होतो, त्रासदायक लक्षणांपासून सुटका होते, आपले काम लवकर सुरु करता येते. वैद्यकीय सल्ल्याचे पेसे वाचतात, त्याकरिता होणार त्रास वाचतो.

ऍलोपॅथिक, आयुर्वेदिक होमिओपॅथिक आणि इतर पॅथीची औषधे जशी उपयुक्त आहेत तसेच त्यांचे दुष्परिणामही आहेत. योग्य व्याधीकरिता, योग्य प्रमाणात, योग्य काळाकरिता हि औषधे सेवन केल्यास उपयुक्त असतात. काहींना ती सात्म्य (सूट) होतात. काहींना असात्म्य (सूट) होत नाहीत. एखाद्या औषधाने आराम होतोय म्हणून डॉक्टरी सल्ला न घेता अधिक दिवस घेतल्यास दुष्परिणाम करू शकतात. उदा. अयोग्य मात्रेत आणि अपुऱ्या कालावधी करीता प्रतिजैविके (amoxycilin , azithromycin) सेवन केल्यास त्याचे रेसिसस्टेन्स होते, म्हणजेच भविष्यात हि औषधे आपल्याकरिता उपयोगी होत नाहीत.

नायट्याकरिता स्टिरॉइड्स मलमांचा वापर केल्यास, हा व्याधी बरा होण्यास कठीण जाते.

गुडघेदुखीकरिता कित्येक दिवस, महिने सलग वेदनाशामक खाणाऱ्यांची संख्या अधिक आहे. अश्याप्रकारे अधिक दिवस वेदनाशामक (pain killer) सेवन केल्यास हृदय, यकृत, वृक्क या अवयवांवर कायम स्वरूपी दुष्परिणाम होऊ शकतो. ऍसिडीटी करिता Omeprazole सारखी औषधे नियमित सेवन केल्यास वृक्काचे विकार, जीवनसत्वांचा अभाव होऊ शकतो.

मुलांकरिता Diclofenac हे औषध घातक ठरू शकते. गर्भवती आणि स्तनपान करणाऱ्या स्त्रिया मध्ये औषधे वापरताना विशेष काळजी घेणे अत्यावश्यक असते. मातेने सेवन केलेल्या औषधामुळे बाळाला त्रास होऊ शकतो. वयस्कर व्यक्तीमध्ये औषधाचे शोषण आणि उत्सर्जन यात बदल होतो. अश्या व्यक्ती मध्ये विशिष्ट औषधे वापरताना विशेष काळजी घेणे आवश्यक असते. त्यांना औषधांची मात्राही कमी प्रमाणात दिली जातात.

सर्वाधिक Self-medication केली जाणारी औषधे ही तापाकरिता, वेदनाशमविण्याकरिता, सर्दी खोकल्या करीता, ऍसिडिटी, इतर पोटाचे विकार याकरिता वापरली जातात. जुने प्रिस्क्रिप्शन पाहून प्रतिजैविकांचा (antibiotics) वापरही सर्रास केला जातो.

तापाकरिता किंवा वेदनाशामक म्हणून पॅरासिटामोल हे औषध हे या प्रकारच्या इतर औषधापेक्षा सर्वाधिक सुरक्षित औषध आहे. यकृताचे (Liver) आणि वृक्क (किडनी) व्याधी मध्ये हे औषध घेऊ नये. ह्या औषधाचे असात्म्य (allergy) असल्यास सेवन करू नये. हे औषध drops, सिरप, गोळ्या स्वरूपात उपलब्ध आहेत. मोठ्या व्यक्तींकरिता ५०० mg ते ६५० mg ची गोळी प्रत्येक सहा तासांनी ताप, दुखण्याकरिता सेवन करू शकता. एका वेळा १००० मी ग्रॅम ते २४ तासात ४००० मि ग्रॅम पेक्षा अधिक प्रमाणात सेवन केल्यास घातक परिणाम दिसून येतात. काही व्यक्तींनी ताप येऊ नये म्हणून कोविड काळात दररोज सलग कित्येक महिने पॅरासिटामोल ह्या औषधाचे सेवन केले आहे.

Ibuprofen, Diclofenac, Nimesulide ही दुखण्याकरिता वापरात येणारी औषधे डॉक्टरांच्या सल्ल्या शिवाय सेवन करू नयेत. ही औषधे अयोग्य प्रमाणात अधिक दिवसांकरिता सेवन केल्यास यकृत, वृक्क यावर दुष्परिणाम करतात. काही व्यक्तींना ह्या औषधाची तीव्र असात्म्य (allergy) होऊ शकते.

बहुधा जंतुनाशक द्रवाचा (डेटॉल / स्याव्हलॉन) वापर जखम स्वच्छ (बाह्य वापराकरिता) करण्याकरिता, उपलब्ध असलेल्या स्वरूपात (concentrated form) केला जातो. Concentrated form "Dettol" वापरल्याने त्वचेवर दुष्परिणाम होऊ शकतो. जखम स्वच्छ (बाह्य वापराकरिता) करण्याकरिता Dettol १ (Dettol): २० (गरम करून थंड केलेलं पाणी) या प्रमाणात किंवा त्यावरील एक झाकण २७० मि. ली पाण्यात मिसळून वापरावयास हवे.

सर्दी खोकला (Anticold / Cough) करिता औषधे : अश्याप्रकारच्या chlorpheniramine maleate / cetirizine / codeine हि औषधे असतात ज्यामुळे गुंगी येते. वाहन चालक, यंत्रावर काम करणाऱ्यांनी अशी औषधे टाळावीत. Codeine असलेली औषधे नियमित घेतल्यास त्याचे व्यसन लागते. खोकल्या करिता वापरण्यात येणाऱ्या Salbutamol / Terbutaline असलेली औषधे सिरप / गोळ्या या स्वरूपात उपलब्ध आहेत. ह्या औषधांच्या उपयुक्त मात्रा आणि घातक मात्रा यामध्ये खूप कमी अंतर असते. या औषधाची मात्रा अधिक झाल्यास हातांचा हृदयाचे ठोके वाढतात, थरकाप होतो.

स्व औषधोपचार करताना पुढील काही नियमांचे पालन केल्यास, औषधांचे दुष्परिणाम टाळता येतील. विश्वासाह स्वतः औषधे घेणे याकरिता जागरूक राहणे अत्यावश्यक आहे.

नियम:

- १) आपण ही औषधे कशासाठी करता घेत आहोत याची आपण माहिती करून घ्या.
- २) त्याची योग्य मात्रा काय आहे याची खात्री करून घ्या.
- ३) त्याची वापराची अंतिम तारीख तपासा.
- ४) आपल्याला त्या औषधाची पूर्वी allergy येऊन गेली आहे का? याची खात्री करा.
- ५) औषधाबरोबर उपलब्ध असणारे माहिती पत्रक वाचून घ्या. औषधावर उपलब्ध असणाऱ्या बार कोड स्कॅन करून, त्या औषधाची माहिती करून घेता येते.
- ६) सामान्य लक्षणाकरिता किंवा आपल्याला असणाऱ्या आजारांकरिता, निकडीच्या प्रसंगी (emergency) मध्ये कोणती औषधे सेवन करू शकतो याची माहिती आपल्या डॉक्टरांकडून करून घ्या.
- ७) मुले, वृद्ध, गर्भवती स्त्रीया, स्तनपान करणाऱ्या स्त्रीया यांना औषधे देताना विशेष काळजी घ्या.
- ८) मधुमेह, उच्च रक्तदाब इ. वाढीकरिता नियमित सलग घेतली जाणारी औषधे, डॉक्टरांनी दिलेल्या कालावधीत घेऊन, नियमित तपासणी करून, डॉक्टरांच्या सल्ल्याने सेवन करावीत.
- ९) कानात, नाकात घालायचे ड्रॉप्स, उघडल्यानंतर फक्त ३० दिवसांपर्यंत वापरावे.
- १०) ड्राय सिरप (e.g. amoxycillin), निर्जंतुक पाणी टाकून तयार केल्यानंतर बाटली उघडल्यानंतर सामान्य तापमानाला ७ दिवसांपासून ते २ महिन्यांपर्यंत उपयुक्त असतात.
- ११) लाल रेष असलेले औषधांच्या स्ट्रीप मधील औषध डॉक्टरांच्या सल्ल्या शिवाय सेवन करू नये.

डॉ. अरुण कुन्हे

जन्म / मृत्यू दाखल्याची नोंद



डॉ.शरद बागूल

Senior Family Physician
Secretary: Navi Mumbai Doctors Foundation

M: 9819604649 / deepalibagul503@gmail.com

जन्म / मृत्यू दाखल्याची नोंद करते वेळी आपल्याला कोणती कागद पात्रांची आवश्यकता असते? कोणत्या कार्यालयात जाऊन हि नोंद कश्याप्रकारे होते? आपल्याला हि कागदपत्रे जमा करण्यास विलंब झाल्यास काय होऊ शकते?

या आणि अशा आणखी काही महत्वाच्या गोष्टींची माहिती देण्यासाठी हा लेख.

जन्म नोंदणी दाखला मिळणे बाबत:

- १) जन्म घरी झाल्यावर एक वर्षाच्या आत नोंदणी करणे आवश्यक आहे.
- २) आई-वडिलांचे आधार कार्ड/ रहिवासाचा पुरावा.
- ३) डॉक्टरांकडून घरी जन्म झाल्या बाबतचे पत्र अथवा अर्ज (फॉर्म नंबर एक छापील उपलब्ध) नोंदणी केल्यावर पुढच्या सात दिवसांमध्ये मिळते.
- ४) एक वर्षानंतर नोंद केल्यास विभाग कार्यालयात नोंद नसल्याबाबतचे प्रमाणपत्र कोर्टाचा आदेश नोंदणी संदर्भात 100 रुपयांच्या स्टॅम्प पेपरवर Affidavit लिहून देणे. आई-वडिलांचे आधार कार्ड/रहिवासी पुरावा असणे आवश्यक आहे.

मृत्यूचा दाखला मिळणे बाबत:

- १) डॉक्टरांकडून 4 A चा फॉर्म भरून घेणे.
- २) अर्ज जमा करताना फॉर्म 3 आणि 2 भरून देणे.
- ३) मृत व्यक्तीचे आधार कार्ड.
- ४) अर्ज करणाऱ्याचे आधारकार्ड (रक्तातील नातेवाईक)
- ५) अर्ज करणारा नातेवाईक असेल तर (रक्तातील नातेवाईक ची एन ओ सी).

विलंबित नोंदणीसाठी प्राधिकारी व त्यासाठी द्यावे लागणारे विलंब फी:

- १) कोणत्याही जन्माची अथवा मृत्यूची माहिती नियम (5) मध्ये विनिर्दिष्ट केलेल्या कालावधीनंतर जन्म अथवा मृत्यूच्या घटनेनंतर 30 दिवसांच्या आत निबंधकास दिली गेली असेल तर दोन रुपये विलंब फी भरल्यानंतर नोंदणी करण्यात येईल.
- २) कोणत्याही जन्म अथवा मृत्यूची माहिती निबंधकास ही घटना घडल्यापासून 30 दिवसानंतर परंतु एक वर्षाच्या आत दिली गेली असेल तर त्यासाठी ग्रामीण भागासाठी गट विकास अधिकारी तसेच शहरी भागासाठी कार्यकारी आरोग्य अधिकारी/ आरोग्य अधिकारी मुख्य अधिकारी/ कार्यकारी अधिकारी यांच्या लेखी परवानगीने आणि 5 रुपये फी भरल्यानंतरच नोंदणी करण्यात येईल.
- ३) जर एखादी जन्म अथवा मृत्यू ची घटना घडल्यापासून एक वर्षाच्या आत नोंदणी झाली नसेल तर त्या कार्यक्षेत्रातील कार्यकारी अधिकारी यांच्या आदेशाने व रुपये 10 विलंब फी भरल्यानंतर नोंदणी करण्यात येईल.
- ४) जेव्हा कोणत्याही मुलाच्या जन्माची नावाशिवाय नोंदणी करण्यात आली असेल तेव्हा अशा मुलांचे आई-वडील किंवा पालनकर्ता मुलांच्या नावा संबंधी माहिती तोंडी अथवा लेखी स्वरूपात दीपक निबंधकास मुलाच्या जन्म नोंदणीच्या दिनांकापासून 12 महिन्यांच्या आत देतील.
- ५) जर अशी माहिती बारा महिन्यांनंतर परंतु पंधरा वर्षांच्या आत दिली, तर त्याची नोंदणी जन्म आणि मृत्यू नोंदणी नियम दुरुस्ती (1985) च्या ग्रामपंचायत दिनांकापासून केली असेल तर त्या दिनांकापासून अथवा जर त्याची नोंदणी जन्म आणि मृत्यू नोंदणी नियम दुरुस्ती (1985) च्या प्रारंभाच्या दिनांका नंतर असेल तर अशा नोंदणी केलेल्या दिनांकापासून बारा महिन्यांच्या कालावधीनंतर पण पंधरा वर्षांच्या कालावधीत केली असेल तर मान्य करण्यात येईल.
- ६) कलम 23पोटकलम 4 अधीन राहून निबंधक जर नोंदवहया त्याच्या ताब्यात असतील तर रुपये पाच विलंब फी घेऊन ताबडतोब नोंद वहीत संबंधित रकान्यात नावाची नोंद घेईल जर नोंदवही त्याच्या ताब्यात नसतील तर ही माहिती तोंडी दिल्यास, आवश्यक असलेले तपशील देऊन अहवाल तयार करील आणि माहिती लेखी स्वरूपात दिली असल्यास ती राज्य शासनाने विनिर्दिष्ट केलेल्या अधिकाऱ्याकडे गटविकास अधिकारी ग्रामीण भागासाठी तसेच शहरी भागासाठी मुख्याधिकारी /आरोग्य अधिकारी/ कार्यकारी अधिकारी हे रुपये 5 विलंब फी घेऊन, आवश्यक असलेल्या नोंदी घेण्यासाठी पाठवतील.
- ७) मुलाचे आई-वडील किंवा यथास्थिती पालनकर्ता त्याला कलम 17 नुसार देण्यात आलेल्या प्रमाणीत उताऱ्याची अथवा कलम 12 खालील प्रतही निबंधकास सादर करील आणि अशा रीतीने सादर करण्यात आल्यानंतर निबंधक मुलाच्या नावा संबंधची आवश्यक पृष्ठांकन किंवा पोटनियम एक(1) चा खंड (ब) मध्ये घालून दिलेल्या पद्धतीनुसार कारवाई करण्यात येईल, हि कारवाई ग्रामीण भागातील संबंधित असेल.

८) जर निबंधकाने जन्म आणि मृत्यूच्या नोंदवहीतील एखादी नोंद कपटाने अथवा अयोग्य रीतीने केली असेल, असे समाधान कारक शाबीत केले असेल, तर तो मुख्य निबंधकाने यासंबंधात सर्वसाधारण किंवा विशेष आदेशाद्वारे कलम 25 खालील ग्रामीण भागासाठी गटविकास अधिकारी तसेच शहरी भागासाठी कार्यकारी/आरोग्य अधिकारी /मुख्य अधिकारी तपशिलासहीत एक अहवाल सादर करील आणि त्यांचे म्हणणे ऐकून घेतले तर या विषयांमध्ये आवश्यक ती कारवाई करेल. या नियमाखाली दुरुस्त अथवा रद्द करण्यात आलेल्या प्रत्येक नोंदीची माहिती कलम 8 अथवा 9 अनुसार माहिती देणाऱ्या व्यक्तीला त्याच्या घरच्या कायम पत्त्यावर पाठविण्यात येईल

कलम 15 नुसार जन्म आणि मृत्यू संबंधीच्या नोंद व नोंदीमध्ये दुरुस्त करणे अथवा नोंदी रद्द करणे:

- १) जर निबंधकास अशी माहिती देण्यात आली की नोंद वही मध्ये काही लेखन प्रमाद अथवा औपचारीक चूक झालेली आहे अथवा जर अशा काही चुका आढळून आल्या आणि नोंदवह्या त्यांच्या ताब्यात असतील तर निबंधक अशा विषयांमध्ये चौकशी करील आणि जर त्याचे समाधान झाले असेल तर अशा चुका कलम 15 मधील तरतुदीनुसार (दुरुस्ती अथवा रद्द करून) दुरुस्त करेल आणि अशा दुरुस्तीसह उतारा ज्यामध्ये असे दाखवले जाईल की त्रुटी काय होत्या त्या कशा दुरुस्त केल्या गेल्या आहेत ते उपमुख्य निबंधक जन्म मृत्यू महाराष्ट्र राज्य, पुणे येथे पाठवते.
- २) पोट-नियम (1) मध्ये विनिर्दिष्ट प्रकरणांमध्ये जर नोंदवह्या निबंधकाच्या ताब्यात नसतील तर तो ग्रामीण भागासाठी गट विकास अधिकारी /कार्यकारी आरोग्य अधिकारी /मुख्य अधिकारी यांना कळवतील आणि संबंधित नोंदवही मागवतील आणि या विषयांमध्ये चौकशी केल्यानंतर जर त्याची खात्री झाली तर अशा चुकीची आवश्यकतेनुसार दुरुस्ती करील.
- ३) पोट -नियम (2) मध्ये उल्लेखिलेली कोणतीही दुरुस्ती केल्यानंतर ग्रामीण भागासाठी गटविकास अधिकारी निबंधनकाडून नोंदवही मिळाल्यानंतर प्रति स्वाक्षरी करील.
- ४) जन्म आणि मृत्यूच्या नोंदवहीतील एखादी नोंद सर्वतः चुकीचे आहे असे जर एखाद्या व्यक्तीने खात्रीने सांगत असेल तर निबंधक त्या चुकीचे स्वरूप आणि त्या प्रकरणा बद्दलची सत्यस्थितीची माहिती असलेलेल्या दोन विश्वसनीय व्यक्तींनी दिलेल्या प्रकरणांची सत्यस्थिती त्या व्यक्तीने सादर केल्यानंतर कलम 15 खालील विहित केलेल्या पद्धतीने अवलंब करून नोंदणीची दुरुस्ती करतील.
- ५) पोटकलम (1) एक आणि पोटकलम (4) मध्ये काहीही अंतर्भूत असले तरीही निबंधक त्यामध्ये निर्दिष्ट केलेल्या प्रकाराची कोणतीही दुरुस्ती त्याच्या आवश्यक तपशीलासहित उपमुख्य निबंधक जन्म-मृत्यू महाराष्ट्र राज्य, पुणे यांना कळवतील.

कलम 16 खालील नोंदवही चे नमुने:

कलम 16 खालील निबंधकाने ठेवावयाची जिवंत जन्म, मृत्यू व मृतजन्माची (उपजत मृत्यू) नोंद नमुना क्रमांक 1, 2 व 3 या नमुन्यामध्ये असेल व त्यातील कायदेशीर भाग हा अनुक्रमे जिवंत जन्म, मृत्यू व मृतजन्म (उपजत मृत्यू) नोंदवही नमुना क्र.7, 8 व 9 म्हणून संबोधण्यात येईल.

कलम 17 खालील ऑफिस आणि डाक खर्च:

- (अ) ज्यासाठी शोध करण्यात आला आहे त्या पहिल्या वर्षातील एक नोंदणीच्या शोधासाठी 2 रुपये.
(ब) तपासणी चालू ठेवलेल्या प्रत्येक अधिक वर्षासाठी 2 रुपये.
(क) प्रत्येक जन्म अथवा मृत्यू संबंधी उतारा मंजूर करण्यासाठी 5 रुपये.
(ड) जन्म व मृत्यू नोंद/ नोंदवही उपलब्ध नसल्यास तसा अनुपलब्धता दाखला देण्यासाठी 2 रुपये.

“जन्म मृत्यू अधिनियम १९६९” या अनुसार आपल्या घरात जन्म आणि मृत्यू झाल्यास त्याची नोंद, आपल्या क्षेत्राच्या संबंधित नगरपालिकेच्या वॉर्ड कार्यालयात करणे हे अत्यंत गरजेचे आहे. हि दोन्ही कागद पत्रे प्रत्येक व्यक्तीच्या जीवनातील प्रमुख दाखले आहेत. सर्व सरकारी कार्यालयात महत्वाचे दाखले म्हणून मागितले जाऊ शकतात याची जरूर नोंद घ्यावी.

डॉ.शरद बागुल

सर्वमेव त आयुर्यन्ति ये प्राणं ब्रह्मोपासते । प्राणो हि भूतानामायुः तस्मात्सर्वायुषमुच्यते ॥
(तैत्तिरीय संहिता)

भावार्थ -

जे प्राणाला ब्रह्मरूप मानून त्याची उपासना करतात अर्थात निष्ठेने प्राणायाम करतात, ते पूर्ण आयु प्राप्त करतात.कारण प्राणच प्राणिमात्रांचे आयु आहे आणि म्हणूनच त्याला जीवन प्रदान करणारा या अर्थाने 'सर्वायुष' म्हणतात.निरोगी दीर्घायुष्य मिळवण्याचा सहज सोपा उपाय म्हणजे प्राणायाम,ज्याचे महत्त्व वरील श्लोकात सांगितलेले आहे.प्राणायामाची साधना करणारे निश्चीत स्वास्थ्ययुक्त दीर्घायुषी होतात,जे प्रत्यक्षसिद्ध आहे.

-वैद्य अश्विन सावंत

विपश्यना: माईडफुल मेडिटेशन



डॉ. वंदना कुचिक

Vice President: Navi Mumbai Doctors Foundation,
Yoga teacher, Nutritionist

M: 9967515310 / kvandu@gmail.com

विपस्सना (पाली) किंवा विपश्यना (संस्कृत) ही गौतम बुद्ध यांनी सांगितलेली ध्यान पद्धती आहे. विपश्यना या नावाने ही ध्यानपद्धती जगभरात प्रसिद्ध आहे. पाली भाषेत "विपस्सना" ह्या शब्दाचा अर्थ "स्वतःच्या आत डोकावणे" असा होतो.

आजकाल विपश्यना माईडफुल मेडिटेशन ह्या नावाने प्रसिद्ध होत आहे.

श्री सत्यनारायण गोयंका यांनी भारतातून पंचविशे वर्षांपूर्वी लूप्त झालेली गौतम बुद्धांनी प्रसृत केलेली विपश्यना साधना पुन्हा भारतात प्रस्थापित केली आणि ती परंपरा बहुसंख्यांकांपर्यंत पोहोचविण्याचा प्रयत्नपूर्वक ध्यास घेतला. त्यांच्या प्रयत्न-प्रेरणेतून शेकडो केंद्रांतून विपश्यना साधनेचा लाभ आज उपलब्ध आहे. महाराष्ट्रात इगतपुरीशिवाय मुंबई, पुणे, कोल्हापूर, धुळे, नागपूर, नवी मुंबई, औरंगाबाद आदी बहुतेक शहरांमधून विपश्यना केंद्रे आहेत.

University of California Centre for Mindfulness च्या मते माईडफुलनेस म्हणजे आपल्या विचारांबाबत जागरूक रहाणे व आपल्या पंचनेंद्रियांनी संवेदनाची जाणिव घेणे. थोडक्यात एखाद्याने त्याच्या आतमधील व बाहेरील विश्वातील सर्व गोष्टींबाबत कोणताही निर्णय न घेता केवळ त्या गोष्टींकडे लक्ष देणे. या ध्यानामुळे माणसाला भूतकाळ व भविष्याची चिंता न करता वर्तमानकाळात जगणे शक्य होते.

विपश्यना साधनेचा उद्देश केवळ शारिरीक दुःखांपासून मुक्ती नाही तर चित्तशुद्धी करणे आहे ज्यामुळे कित्येक मनोशारीरिक (सायकोसोमॅटिक) आजार आपोआप दूर होतात. जी व्यक्ती ह्या साधनेचा नियमित अभ्यास करत राहते ती आपल्या मानसिक विकारांपासून पूर्ण मुक्त होते व तीला नितांत मनःशांती मिळून जाते.

आपल्या व्यक्तिमत्त्वातील उणीवा जाणीवपूर्वक भरून काढणे आणि अधिक सक्षम करणे हे यात येते. आयुष्यात आलेल्या कोणत्याही प्रसंगाकडे तटस्थपणे पहायला शिकणे आणि शांततेच्या मार्गाने त्यावर मात करीत आयुष्याचा आनंद घेणे असे ही ध्यानपद्धती शिकविते. कोणतीही गोष्ट काही काळाने बदलते मात्र त्यासाठी आवश्यक संयम मिळविण्याचा मार्ग या प्रक्रियेतून आत्मसात करता येते.

विपश्यनेबाबत काही समज आणि गैरसमज आहेत.

विपश्यना ही अंधश्रद्धेवर आधारीत कर्मकांड नाही.

ही बौद्धिक मनोरंजन किंवा दार्शनिक वादविवादासाठी नाही.

ही सुट्टी घालविण्यासाठी किंवा सामाजिक आदानप्रदानासाठी नाही.

ही रोजच्या जीवनातल्या ताणतणावापासून पलायन करविणारी साधना नाही.

ही दुःखमुक्तिची साधना आहे.

ही मनाला निर्मळ करणारी ज्यामुळे साधक जीवनांतील चढ-उतारांचा सामना शांतिपूर्वक तसेच संतुलित राहून करू शकतो.

ही जीवन जगण्याची कला आहे (An art of living) ज्यापासून साधक एका स्वस्थ समाजाच्या निर्मितीमध्ये सहयोगी होतो.

जी व्यक्ती प्रामाणिकपणे ही साधना शिकू इच्छिते त्यांना दहा दिवसांचे शिबिरात सहभागी व्हावे लागते व तेथील सर्व नियमांचे काटेकोरपणे पालन करावे लागते. ह्यामध्ये

कुल,जाति,धर्म,गरीब,श्रीमंत स्त्री,पुरुष किंवा राष्ट्रियता आड येत नाही.

शिबिराचा आरंभ झाल्यापासून दहाव्या दिवशी साधारणतः सकाळी दहा पर्यंत आर्यमौन (Noble Silence) म्हणजेच शरीर तसेच वाणीने मौन पाळावे लागते. इतर व्यक्तीबरोबर शारीरिक संकेताव्दारे किंवा लिहून वाचून,फोन, सोशल मीडिया द्वारे संपर्क करणे मना आहे.

अत्यंत आवश्यक असेल तेव्हा साधकांना अन्न, रहाण्याची सोय, शरीर स्वास्थ्य, इत्यादिसंबंधी व्यवस्थापन आणि विधि समजावून घेण्यासाठी आचार्यांबरोबर बोलू शकतात.विपश्यना साधना हा व्यक्तिगत अभ्यास आहे. परंतु ह्या संपर्काच्या वेळी देखील कमीतकमी बोलावे.प्रत्येक साधकाने स्वतःला एकटे समजून एकांतात असल्याप्रमाणे साधनेत व्यग्र व्हावे.

केंद्रामध्ये पुरुष आणि महिलांसाठी वेगळे वेगळे कक्ष असतात.राहण्याची जागा,अभ्यास,विश्रांती आणि भोजनाच्या वेळी पुरुष व महिलांना वेगळे वेगळे राहावे लागते. शिबीरादरम्यान संपूर्ण कालावधीत साधकांनी एकमेकास अजिबात स्पर्शही करू नये.

विपश्यनेसारख्या अनमोल साधनेचे शिक्षण पूर्णपणे निःशुल्क दिले जाते.विपश्यनेच्या शुद्ध परंपरेनुसार शिबीरांचा खर्च ह्या साधनेमुळे लाभ झालेल्या आणि कृतज्ञतेने भारावून गेलेल्या साधकांकडून दिल्या जाणाऱ्या ऐच्छिक दानावर चालतो.ज्यांनी आचार्य गोयंकाजी किंवा त्यांच्या सहाय्यक आचार्यांबरोबर कमीतकमी एक दहा दिवसीय शिबीर पूर्ण केले आहे,केवळ अशा साधकांकडूनच शिबीर संपल्यावर किंवा नंतर दान स्विकारले जाते.

दिनक्रम

शिविरात पहाटे ४ वाजता दिवस सुरू होतो.रात्री ९.३० पर्यंत मेडिटेशनचा अभ्यास चालू असतो.दिवसातील जवळपास १४/१५ तासांमध्ये केवळ आणि केवळ विपश्यनेचे धडे सत्यनारायण गोयंका गुरूजींच्या वाणीतून (ऑडिओ कॅसेटच्या सहाय्याने) दिले जातात. येथे धम्मसेवक /सेविकाही अत्यंत प्रेमाने व नम्र भावनेने नवीन विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन करतात.तसेच संस्थेच्या कामातही मोठ्याप्रमाणात हातभार लावतात.नवीन विद्यार्थ्यांना येणाऱ्या अडचणींवर,कमी शब्दात व हळूवार आवाजात बोलून योग्य प्रकारे शंका निरसन करतात.

विद्येचे ज्ञान देण्यासाठी गटनिहाय शिक्षक मार्गदर्शन करतातच.योग्य ज्ञानार्जन व्हावे,यासाठी केवळ साधनेबाबत या शिक्षकांशी विद्यार्थी मोजक्या स्वरूपात संवाद साधू शकतात.

येथे पहिले तीन दिवस आनापान (श्वासोच्छवास निरीक्षण) ह्यावर भर दिला जातो.त्यानंतर चौथ्या दिवशी विपश्यना दिली जाते.चित्त शुद्धी,मनावर नियंत्रण,मनाची शुद्धी याबाबत गुरूजी सत्यनारायण गोयंका यांच्या वाणीतून प्रशिक्षण दिले जाते. त्यानुसार प्रात्यक्षिक केले जातात.पॅगोडातील शुन्यागाराची सुविधाही साधकांना अनुभवयास दिली जाते.पॅगोडातील रूमलाच शुन्यागार म्हणतात.अत्यंत शांत असलेल्या शुन्यागारात ध्यान करणे खूपच लाभदायक ठरते.

ही साधना म्हणजे स्वतःच्या शरीरात उत्पन्न होणाऱ्या संवेदनांचे निःपक्षपाती केलेले निरीक्षण होय.संवेदनाची अनित्यता समजून घेतल्याने त्याच्याविषयीची आसक्ती नाहीशी होते.वैयक्तिक जीवनात या विद्येचा मोठ्याप्रमाणात उपयोग इतरांना झाला असल्याचे गुरूजी गोयंका त्यांच्या प्रवचनात उदाहरणासह सांगतात. दररोज दीड तासांच्या प्रवचनातून शास्त्रशुद्ध विपश्यना विद्येच्या तंत्राबरोबरच जीवनातील आचरणाबाबतचे त्यांचे विचार व्हीडिओच्या माध्यमातून दाखविण्यात येतात.जे जीवन जगताना उपयोगी पडतात .

मनाची शांती, शुद्धीचे कार्य विपश्यना करते. दैनंदिन जीवन जगताना त्याचा निश्चितच उपयोग होतो.ते याठिकाणी अनुभवयास येते. म्हणून प्रत्येकाने हा अनुभव घेतल्यास निश्चितच उपयोगी, फलदायी राहिल,एवढे मात्र निश्चित !

संकलन

डॉ. वंदना अरुण कुचिक

फॅमिली फिजिशियन,आहार व योग सल्लागार

कोपरखैरणे / घणसोली, नवी मुंबई

Keratosis Pilaris

A Dermatologist Shares Everything You Need to Know About The 'Chicken Skin' Condition



Dr Kiran Godse, MD PhD FRCP

Dermatologist at Navi Mumbai with 31years experience,
Attached to Fortis Apollo DY Patil hospitals, Shree Skin center at
Sector 8 Nerul, Shree Skin centre at Sector 8 Nerul

Contact: 02227726034, drgodse@hotmail.com



1. What is keratosis pilaris?

Keratosis pilaris is a chronic condition most common in the adolescent population. It is a prevalent form of dry skin characterised by small, tiny bumps caused by hair follicle plugging by excess keratin. The condition is harmless, with dry, rough patches and little bumps on the upper arms, thighs, and buttocks. These bumps usually don't hurt or itch.

2. What are the symptoms of keratosis pilaris?

The bumps are usually on the arms, shoulder, thighs, cheeks (mainly in children) and buttocks. They can be white, red or brown and typically don't hurt or itch—dry, rough skin on the areas of bumps. These rough bumps or patches tend to get worse with the season change, with low humidity leading to dry skin. Some reports also suggest the skin condition worsens in some women during pregnancy.

3. What are the causes of this condition?

Keratosis pilaris is caused by the accumulation of keratin, a complex protein that protects the skin from harmful substances and different forms of infection. The keratin usually blocks the opening of the hair follicles, causing those patches of rough and bumpy skin. The Keratin buildup cause is unknown; however, medical experts suggest it may be related to atopic dermatitis or linked to genetic diseases.

4. Who can develop keratosis pilaris?

Anyone can acquire this condition. However, children and especially teenagers, are more prone to developing the disease. It first appears in early childhood and progresses, becoming most extensive during the second decade of life. Keratosis pilaris is associated with many other conditions, including atopic dermatitis, ichthyosis Vulgaris, obesity, diabetes mellitus, and malnutrition.

5. What are some treatment options for getting rid of keratosis pilaris?

It is an asymptomatic condition that generally improves over time. The topical treatments include emollients and topical keratolytics like urea, salicylic acid, lactic acid etc. Other less common treatment options include laser treatments, retinoids, and vitamin D3 derivatives.

6. Could you share five home remedies to manage this condition?

- Take warm baths: this helps to unclog the skin pores; very long baths should be avoided as it removes the natural oils from one's skin
- Exfoliate using a soft and gentle scrubber not too harsh on your skin. Applying a lot of friction can worsen the condition.
- Apply moisturising and hydrating lotion. Humectants and emollients help to hydrate and soften the skin.
- Preferably avoid wearing tight clothes as it creates more friction against the skin, causing more irritation.
- Use humidifiers in rooms to increase the moisture content in the surroundings and keep your skin hydrated.

7. What are some lifestyle changes that can help reduce keratosis pilaris?

Patients can aid in the resolution of skin lesions by maintaining adequate hygiene, using hypoallergenic soaps and abstaining from manipulating the papules. For other lifestyle changes or modifications, please refer to the previous answer.

8. Could you share facts to debunk the top 5 myths about keratosis pilaris (eating a gluten-free diet is a cure, exfoliation is the only solution, KP is just pimples, etc.)

- Keratosis Pilaris, caused by an overproduction of a protein called keratin, is not likely to be affected by your diet, and therefore not cured by the same.
- KP bumps cannot be scrubbed off, but some light exfoliation can be helpful.
- KP are not pimples and acne medications are intended to be drying, which can cause your KP bumps to get even worse.

9. When is the right time to consult a doctor for this condition?

Keratosis pilaris usually clears up on its own gradually. If moisturising and other self-care measures don't help, you should consider consulting your doctor.

Dr. Kiran Godse

सर्वस्य जायते मानः स्वहिताच्च प्रमाद्यति । वृद्धौ भजति चापथ्यं नरो येन विनश्यति ॥

(भट्टिकाव्य)

भावार्थ -

मनुष्याचा अहंकार त्याच्या नाशाला कारणीभूत होतो, हे सांगणारा भट्टिकाव्यामधील हा श्लोक सांगतो की वृद्धी झाल्यावर मनुष्यामध्ये मान निर्माण होतो, ज्यामुळे स्वतःचे हित कशात आहे हे न ओळखून तो अपथ्य सेवन करतो आणि स्वतःचा नाश ओढवून घेतो. सुंदर-सुदृढ शरीर असो वा धन-संपत्ती, सत्तेची कमाई असो वा ज्ञान-कलेची प्राप्ती...मिळालेल्या संपदेचा वा यशाचा अहंकार मनुष्याच्या विवेकी बुद्धीवर आवरण चढवून स्वतःचे हित-अहित यातला फरक त्याला समजू देत नाही आणि तो आयुष्याला अहितकर गोष्टी करू लागतो आणि आरोग्याला अपथ्यकर असे सेवन करू लागतो, जी सवय एक दिवस त्याचा नाश करते.

- वैद्य अश्विन सावंत

Genes talk to us?



Dr. Minakshi Kurhe

Chief Co Ordinator of: Navi Mumbai Doctors Foundation,
Nutritionist, Nutrigenomics Practitioner

M: 9322344887 / dietcall@gmail.com

We are talking about genes in our DNA.

In simple words gene is the basic physical and functional unit of heredity.

We get these genes from our parents or from their parents.

Our look, hair color, skin color etc. are depend upon the genes what are inherited to us. Naturally we cannot change them, but we can take care of them, keep them healthy and hence we can pass on these healthy genes to our children.

These genes are very responsive or expressive in nature and do you know?

Our genes talk to us? How they talk to us?

They communicate with us by sending messages in the form of symptoms and feelings, which is the fastest communication media in our body and interesting fact is, it works efficiently by default.

Now why and when they talk to us?

When there is something good and healthy lifestyle is followed, they make us feel healthy. And when something unhealthy fed to our genes, they send us messages in the form of symptoms like lethargy, gut complaints, physical illness, weight gain, weight loss and so on. As if they are informing us that whatever is fed to them is unhealthy or corrections has to be done in lifestyle etc.

So, lets understand exactly what kind of food our genes need?

Our genes are familiar with certain kind of food for 1000 years of age. Base of our genetic makeup is already fixed and final design of DNA is already formed many years back. We only need to continue feeding the similar kind of food to our genes to keep them healthy and happy. If we do changes in the feeds, genes will not accept it and start behaving abnormally over the period of time.

We need to understand what type of food our genes need??

They need to be fed basically more on proteins, fructose from fruits and vitamins & minerals from vegetables, in the natural form as far as possible, which will make them healthy.

And why is so? It's because hunting was the primary activity of our ancestors at that time and meat was their major food intake. They used to eat fruits from trees occasionally. Later they learned to eat vegetables available in forests in their original form, which are called wild vegetables.

Let's take one example to understand it better, our ancestors used to get sugar in the form of fructose from fruits, which is natural sugar and salt from meat, both in actually very low amounts which was sufficient to carry out the body functions.

Many years after human evolution, human being started growing and eating more grains and frequency of sugar and salt intake is increased resulting in unhealthy information to the genes in our DNA. And hence Genes have started behaving abnormally in the form of increase in fat storage on the body, lethargy, indigestion, and increase in blood sugar levels etc.

After so many years everybody is understanding the importance of wild vegetables and their medicinal values, also everyone is now knowing, how eating locally grown fruits are beneficial for our health. Our ancestors never did farming and never grew grains and pulses. Grains and pulses grown by human beings after human evolution in later years.

All Grains have become Indian staple food which is known as carbohydrates. 50-60 % of Indian diet is consists of Carbohydrates, which is the major reason for many diseases and changes in the behavior of our genes.

Now, what is the solution for this?

There is a simple and easy solution for this, just try to increase protein intake in each meal of the day. You will see the magical difference in your health. It doesn't matter whether you are vegetarian or non-vegetarian, your nutritionist is having all the solutions to guide you.

And do you one more interesting thing? Our genes are and DNA is made up of proteins. They are surely going to be healthy and happy to make you healthy and happy.

Dr. Minakshi Kurhe

Senior Nutritionist

dietcall@gmail.com

Sunshine Vitamin



Dr Satish Sovani, MBBS, AFIH.

Family & Industrial Physician

M: 9820924016 / satish.sovani2009@yahoo.com

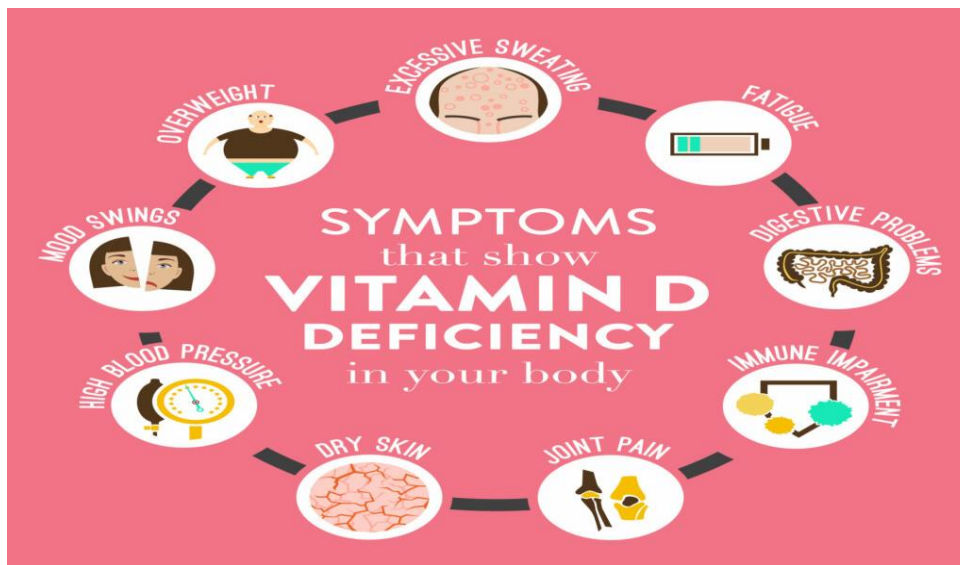
Vitamin D deficiency is the world's most under-diagnosed and under-treated ailment. Vitamin D deficiency prevails in epidemic proportions all over India. As many as 80 % people in urban and 70 % in rural India are deficient of vitamin D.

Vitamin D is synthesized by the human body following exposure to sun light (UV rays). Hence, it is called sunshine vitamin. It is therefore quite paradoxical that vitamin D deficiency is widely prevalent in sunshine-rich India. Indian socio-religious and cultural practices do not facilitate adequate sun exposure, and also changing lifestyle, fear of skin tanning, dietary habits, rising air pollution levels and high concentration of toxins like pesticides in the environment contribute to inadequate exposure to sunlight. As compared to Caucasians, Indians require 5 to 10 times more exposure to sunlight, as melanin, the pigment responsible for darker skin, interferes with the synthesis of vitamin D from sunlight.

Persistent Vitamin D deficiency in adults will lead to weakened and brittle bones that break easily. Many studies have implicated vitamin D deficiency in autoimmune diseases, cardiovascular diseases, diabetes, infections like tuberculosis, obesity, mood changes, depression and some cancers like colon, prostate & breast. In children, especially those who are excessively breastfed for a prolonged period may suffer from rickets, developmental delay, hypocalcemia induced seizures, cardiomyopathy and dental disorders.

Estimation of Vitamin D (Serum - 25 - Hydroxyvitamin D) is the most reliable marker for Vitamin D status. The normal range is 30 to 100 ng /ml. Daily requirement of Vitamin D is 600 to 800 IU in adults, and to meet this - "daily direct sun exposure" of twenty minutes to half an hour to bare face, arms and legs is a must for Indians, in-between 10 am and 3 pm. Exposure to excessive direct sunlight may cause skin cancer. With the exception of those who need to work outdoors in the sun, most Indians do not get adequate sun exposure to produce sufficient amounts of vitamin D endogenously, hence we need to have a combined approach of sunlight, Vitamin D rich food intake and if required therapeutic supplements.

Apart from direct sunlight, the major source of Vitamin D are fatty fish (trout, salmon, tuna, and mackerel), fish liver oil (cod, halibut, and shark), beef liver, egg yolk, milk, cheese & mushrooms.



Apart from direct sunlight, the major source of Vitamin D are fatty fish (trout, salmon, tuna, and mackerel), fish liver oil (cod, halibut, and shark), beef liver, egg yolk, milk, cheese & mushrooms.

Primary natural sources of vitamin D

Animal products



Fatty fish | Egg yolk | Cheese | Beef

Plant products



Mushrooms

Excessive Vitamin D levels can lead to symptoms like nausea, vomiting, weakness, generalized body ache, loss of appetite, dehydration, excessive thirst, kidney stones, irregular heartbeats, calcification of soft tissues including coronary vessels and heart valves.

Interaction with medications – some medicines like statins (cholesterol lowering agents), steroids and diuretics are known to reduce Vitamin D synthesis.

There have been some reports about vitamin D - reducing the risk of COVID 19. But as on today there is no enough evidence to support – consumption of vitamin D alone can prevent COVID 19.

It is recommended to check for Vitamin D, in all adults and symptomatic children once in a year and follow advice of your family physician.

Dr Satish Sovani

आरोग्यं भास्करात् इच्छेत्...। (मत्स्यपुराण)

भावार्थ -

ज्या सुर्याचा उदय झालाच नाही तर संपूर्ण जीवसृष्टी नष्ट होईल, पृथ्वीवरील सजीव च नव्हे तर निर्जीव सृष्टीसुद्धा ज्या सुर्यावर निर्भर आहे, त्या सुर्याच्या संपर्कात आजचा २१व्या शतकातला मनुष्य येत नसेल तर त्याला निरोगी दीर्घायुष्य कसे प्राप्त होईल? शतायुषी होण्याची कामना असणाऱ्या प्रत्येकाने दिवसातून निदान वीस मिनिटे तरी सुर्यकिरणांच्या संपर्कात यायला हवे. केवळ उ जीवनसत्त्वासाठी नाही तर उच्च रक्तदाब, मधुमेहापासून ते हृदयरोग, कर्करोग वगैरे विविध जीवनशैलीजन्य रोगांना प्रतिबंध करण्यासाठी आणि जीवनदायी उर्जेसाठी शरीराला सूर्यप्रकाश मिळायलाच हवा. काळजी इतकीच घ्यायची की सलग तीन मिनिटांहून अधिक काळ त्वचेच्या एकाच भागावर सूर्यकिरणे पडू घ्यायची नाहीत.

- वैद्य अश्विन सावंत

Children In Need of Psychological Help



Mrs. Hemangi Naik M.A (TISS), Counsellor

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

M: 9820095235

X, six years old, disturbs everyone at home and in school, hence as punishment, his frustrated mother has burnt his arm with a steaming hot iron.

Y, 8 years old, mixes words while reading and writing, so to improve him, his father thrashes him with chappals and belt.

Z, 12 years old, has been sexually assaulted by a neighbor but her mother blames the girl for playing outside in the evening and leading him on.

The above children were then referred to our center by their family physician, tuition teacher and a relative, respectively.

We spoke to the child and parents, conducted IQ and other personality tests and chalked out a care plan for them. We discussed with the family about how X had mild symptoms of attention deficit, Y had a Specific Learning Disability and Z was not a cause but a victim of sexual abuse.

So how can caregivers/ teachers identify if a child is “**normal**” or needs help?

“Normal” development of a child includes normal milestones, learning, school, play life and relationships with family and friends. On the other hand, children in **need of psychological help** consistently show some of the following signs and symptoms:

- * Intellectual disability, specific learning disability in reading, writing, arithmetic.
- * Odd, strange thoughts, behavior (hearing and seeing non-existing things/ people etc.)
- * Persistently sad, angry, anxious mood.
- * Cheating, threatening, lying, stealing, violating rules, running away from home, school etc.
- * Aggression to people/ animals/ property.
- * Sleeping, Eating disorders.
- * Confusion about own gender.
- * Underage drinking, drugs, gambling, sexual misconduct.

There are some children who have witnessed natural calamities or accidents/death/divorce /addiction/ physical, sexual violence in the family.

Also, some gifted children / adopted children / those with special needs.

These children require special sensitivity from care givers.

Even “One Caring Adult” is a boon to these kids. Of course, overindulgence is to be avoided as much as neglect/ violence to the child.

Suggestions to caregivers for helping children in distress:

*Talk to the child gently about the distressing situation, make eye contact and use effective tone of voice.

*Try and answer their concerns. Set firm limits and boundaries.

*Before approaching a doctor/ counselor, say to the child, “Let us all go to the counselor and speak out openly” instead of, “You are a nuisance and need help”.

*Avoid approaching black magicians and occult practitioners to help the child.

*Seek help of your family doctor, school counselor, online help or psychiatrists and counselors attached to local centers / hospitals.

Each child is born differently and children sometimes test the limits of caregivers. They have boundless energy and curiosity. At the same time, apart from fulfillment of basic needs of life, they need protection, guidance and educational/ skills training to grow into independent adults. Most children in distress with timely support, grow up to be productive individuals and contribute to society!

मुलांचे मानसिक आरोग्य हे त्यांच्या शारीरिक आरोग्या इतकेच महत्त्वाचे आहे. पुढील आयुष्यातील दुःखांचा सामना करण्याचे व एक आनंदी, फलदायी जीवन जगण्याचे कौशल्य कळत नकळत मुले शिकत असतात. जैविक, अनुवांशिक घटक, पालनपोषण, शाळा/ कुटुंब/ आजूबाजूची संस्कृती वगैरेचा परिणाम मुलांवर होत असतो. निरोगी तारुण्याकडे जाण्याच्या वाटचालीत त्यांना आधार देणे व क्लेश/ विकार असल्यास मदत करणे हे आपले सर्वांचे कर्तव्य आहे. अर्थात अति लाड किंवा छळ दोन्ही टाळण्याचे तारतम्य हवे.

मुलांचे निरोगी, नॉर्मल मानसिक स्वास्थ्य म्हणजे काय?

* बहुतांशी वेळा विचार,वर्तन व मनस्थिती ह्यात ताळमेळ असणे.

* विकासाचे टप्पे नॉर्मल/ सर्वसामान्य असणे.

* शालेय,कौटुंबिक,मैत्रीचे व इतर नातेसंबंध त्रासमुक्त असणे .

मुलांचे मानसिक अनारोग्य म्हणजे काय ?

* सतत उलट सुलट लिहिणे वाचणे / गणितात चुका करणे.

* मनस्थिती, विचार, वर्तणूक अस्थिर असणे,सतत चिंता, चिडचिड करणे,उदास असणे,रडणे,घाबरणे.

- * जे अस्तित्वात नाही ते दिसणे, भ्रम होणे, चोऱ्या, फसवणूक करणे, खोटे बोलणे.
- * शाळेतून / घरातून निघून जाणे, स्वतः / इतर / जनावरे / मालमत्ता ह्यांवर आक्रमक होणे.
- * खाणे, पिणे, झोपेचे विकार, अल्पवयीन व्यसने जडणे, स्वतःच्या लैंगिकतेबद्दल गोंधळ असणे.

काही मुले जशी कि प्रतिभा संपन्न / अतिशय हुशार आहेत किंवा, दत्तक मुले, शारीरिक, मानसिक आजार असलेली / दिव्यांग, नैसर्गिक आपत्त्यां मध्ये सापडलेली मुले, ह्यांना संवेदनशीलतेची गरज असते.

जी मुले मृत्यू / घटस्फोट / व्यसनाधीनता / शारीरिक, लैंगिक हिंसा, ह्या व अश्या अनेक विपत्तींचे साक्षीदार आहेत किंवा ह्या परिस्थितीला बळी गेलेल्या निरागस मुलांना मानसिक आधाराची खूप गरज असते.

प्रेमाने ऐकणारी, मार्गदर्शन करणारी एखादी प्रौढ व्यक्ती (पालक, आज्जी, आजोबा, शिक्षक, नातेवाईक किंवा इतर कुणी) त्यांच्या आयुष्यात सकारात्मक बदल घडवू शकते. बरेचसे शारीरिक व मानसिक आजार वैश्विक असतात. देश, धर्म, संस्कृती, जात, लिंग, वय, शिक्षण, आर्थिक परिस्थिती ह्या सर्वां पलीकडे असतात. त्यामुळे कुणालाही दोष न देणे उत्तम. मानसिक आजार असलेल्या कुणालाही जादूटोणा, गुप्त पंथ याची नाही, तर शास्त्रीय उपचारांची गरज असते.

मुलांमध्ये जर अश्या प्रकारची लक्षणे आढळली तर पालक, शिक्षक, समुपदेशक / डॉक्टर ह्यांच्या टीम वर्क चा (एकत्रित कामाचा) फायदा नक्कीच मुलांना होतो.

Hemangi Naik M.A (TISS), Counsellor

नाचणी

धान्यात धान्य सरस तृणधान्य
नाचणीच महत्व कोण करील अमान्य
मीलेट नागली रागी साले सातमाऊ
नाचणीची नावे किती म्हणून घेऊ
गडद तपकिरी रंग लाल विटकरी
आहारशास्त्रात ठरली ती किफायतशीरी
कॅल्शियम लोह फॉस्फरस तंतुमय फायबर
साखर हाडे कॉलेस्ट्रॉलसाठी आहे ती फाइटर
वजनासाठी भारी लेकरांना गुणकारी
पोषणद्रव्ये देत पचनशक्ती सुधारी
भाकरी डोसा आंबील आवडती इडली
पापड हलवा शेवया कुरकुरीत चकली
दुधपाण्यात मिसळून घ्या नाचणीचे पीठ
गुळ साखर घालून ढवळा चवीपुरते मीठ
गरिबांचे धान्य म्हणून लोक करी अवमान
आहारतज्ञ गुणधर्म सांगी वाढवी तिचा मान

डॉ. वंदना अरुण कुचिक

फॅमिली फिजिशियन, आहार व योग सल्लागार

कोपरखैरणे/ घणसोली

नवी मुंबई

एंटरिक कोटिंग औषध



सौ. निर्मल मिलिंद कासेकर

भारती विद्यापीठ फार्मसी इन्स्टिट्यूट, नवी मुंबई

M: 98197 35658 / nirmalkasekar1978@gmail.com

आपण गोळी किंवा कॅप्सूल फोडून खाता का?

ह्याचे उत्तर हो असेल तर, तुम्हाला एंटरिक कोटिंग औषधा विषयी माहिती करून घेणे अत्यावश्यक आहे?

गोळी किंवा कॅप्सूल बनविताना औषधावर विशिष्ट रासायनिक घटकांचा स्तर (coating) दिला जातो. हा स्तर औषधाचा परिणाम अधिक प्रभावी करण्याकरिता दिला जातो.

एंटरिक कोटिंग हा एक पॉलिमर अडथळा आहे जो तोंडी (Oral) औषधांवर लागू होतो, जो जठरासंबंधी वातावरणात त्याचे विघटन किंवा विघटन प्रतिबंधित करते. हे एकतर पोटाच्या आंबटपणापासून, रक्ताच्या हानिकारक प्रभावापासून पोटाचे संरक्षण करण्यासाठी किंवा पोटानंतर (सामान्यतः आतड्याच्या वरच्या भागात) औषध सोडण्यास मदत करते. काही औषधे जठरासंबंधी acid सिडच्या पीएचवर अस्थिर असतात आणि त्यांना न्हासापासून संरक्षित करण्याची आवश्यकता असते. औषध लक्ष्यीकरण (जसे गॅस्ट्रो-प्रतिरोधक औषधे) प्राप्त करण्यासाठी एंटरिक कोटिंग ही एक प्रभावी पद्धत आहे. इतर औषधे जसे की काही कृमिनाशक औषधे आतड्याच्या एका विशिष्ट भागामध्ये जास्त प्रमाणात पोहोचण्याची आवश्यकता असू शकते. अभ्यासादरम्यान एंटरिक कोटिंगचा वापर औषध शोषण निश्चित करण्यासाठी संशोधन साधन म्हणून केला जाऊ शकतो. एंटरिक-लेपित औषधे "विलंबित क्रिया" डोस फॉर्म श्रेणीशी संबंधित आहेत. गोळ्या, मिनी-टॅब्लेट, गोळ्या आणि ग्रॅन्यूल (सामान्यतः कॅप्सूल शेलमध्ये भरलेले) हे सर्वात सामान्य आंतरीक-लेपित डोस फॉर्म आहेत.

औषध पोटात विरघळण्यापासून रोखून, आंतरीक लेप जठरासंबंधी श्लेष्मल त्वचेला औषधांच्या त्रासदायक प्रभावापासून वाचवू शकतो. जेव्हा औषध आतड्याच्या तटस्थ किंवा क्षारीय वातावरणात पोहोचते, तेव्हा त्याचे सक्रिय घटक विरघळतात आणि रक्तप्रवाहात शोषण्यासाठी उपलब्ध होऊ शकतात. पोटावर वाईट परिणाम करणारी औषधे, जसे एस्पिरिन किंवा पोटॅशियम क्लोराईड, अशा पदार्थाने लेपित केले जाऊ शकते जे फक्त लहान आतड्यात विरघळेल. त्याचप्रमाणे, प्रोटॉन पंप इनहिबिटरचे काही गट (esomeprazole, omeprazole, pantoprazole आणि सर्व गटबद्ध azoles) आम्ल-सक्रिय आहेत. अशा प्रकारच्या औषधांसाठी, एंटरिक लेप तोंड आणि अन्ननलिका मध्ये औषध सक्रिय करणे टाळतो.

काय टाळले पाहिजे ?

या गोळ्या फोडू (क्रश) नये.

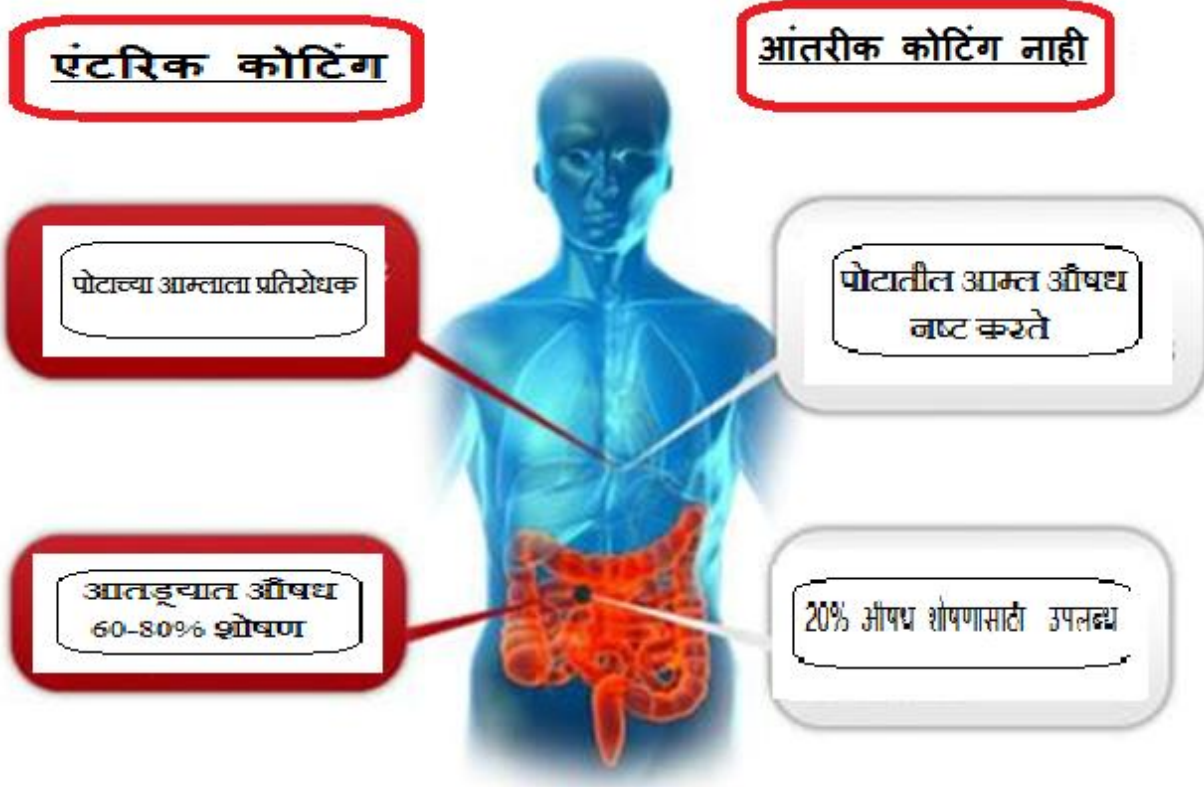
या गोळ्या चावू नका. असे केल्याने पोट खराब होऊ शकते किंवा औषधांच्या दुष्परिणामांचा धोका वाढू शकतो.

काय करावे ?

एंटरिक-लेपित गोळ्या संपूर्ण गिळा.

हे औषध तोंडाने घ्या.

पूर्ण ग्लास पाणी प्या.



सौ. निर्मल मिलिंद कासेकर

मधुमेह



डॉ. रविंद्र गोसावी.

फॅमिली फिजिशियन

M: 9819222707 / gosaviravi10@gmail.com

भारतात दरवर्षी मधुमेही रुग्णांची संख्या दिवसेंदिवस वाढत आहे.

एकेकाळी म्हातारपणात दिसणारा हा आजार आता प्रौढ व तरूणांमध्येही आढळून येत आहे. २०२५ पर्यंत जागतिक आकडेवारीनुसार आशिया खंडात सगळ्यात जास्त मधुमेही, हे भारतात असतील किंवा भारत देश हा मधुमेहाची राजधानी असेल असे म्हटले जाते. याला कारण म्हणजे पाश्चात्य देशाचे चुकीचे अवलोकन, लहानपणापासूनच चुकीच्या खाण्यापिण्याच्या सवयी, व्यायामाचा अभाव, सततचे बैठे काम, कमी शारीरिक हालचाल, अपुरे सूर्यकिरण, लठ्ठपणा, चरबीयुक्त आहार, अनेक व्यसने, मानसिक ताणतणाव, दगदगीची जीवनशैली. त्याचाच एक भाग म्हणून शास्त्रोक्त पद्धतीने आपण मधुमेहाची थोडी माहिती, त्याचे प्रकार, समज गैरसमज, त्याचे होणारे दुष्परिणाम, व शक्यतो तो कसा टाळता येईल किंवा तो नियंत्रणात कसा ठेवता येईल हे पाहूया.

आपले शरीर एक अद्भूत आहे. हे अनेक पेशींनी बनलेले आहे व अनेक पेशींनी मिळून शरीरातील बरेच अवयव बनले आहेत व प्रत्येकाचे कार्य ठरलेले आहे. उदा. हृदय, यकृत किडनी व इतर अनेक अवयव ह्यांचे कार्य अव्याहतपणे चालू आहे. त्याचप्रमाणे शरीरामध्ये स्वादुपिंड नावाची एक ग्रंथी आहे जी आपल्या जठराच्या मागील बाजूस असते. हिचे प्रमुख काम रक्तातील शर्करा नियंत्रणात ठेवणे (हे काम beta cells जे इन्सुलिन नावाचा हार्मोन तयार करतात) व गरजेनुसार परत मेदाचे पुन्हा साखरेत रुपांतर करणे व पेशींची पूर्तता करणे (हे काम alfa cells जे ग्लुकोगोन नावाचा हार्मोन तयार करतात) हे सर्व निरंतर तुमच्या नकळत काम चालत असते. इतकी सुंदर प्रक्रिया (mechanisms) आपल्या शरीरात निसर्गाने फिट केली आहे. प्रत्येक पेशीच प्राथमिक उर्जेच स्त्रोत हे गुल्कोज आहे. जे आपल्या रोजच्या आहारातून आपले शरीर घेत असते व ते नियंत्रणात ठेवणेहि तेवढेच आवश्यक असते त्यासाठी इन्सुलिन नावाचे हार्मोन सतत कार्य करत असते. जर अशी शर्करा किंवा साखर शरीरात काही कारणास्तव अनियंत्रित राहिली तर ती व्यक्ती मधुमेही होते किंवा आपल्या शरीरात इन्सुलिन तयारच होत नसेल तर त्याही व्यक्तींना मधुमेही संबोधले जाऊ शकते. अशा व्यक्तींना संपूर्ण आयुष्यभर बाहेरील इन्सुलिनवर अवलंबून राहावे लागते. ते वेळीच पुरवले नाही तर जीवितास धोका होऊ शकतो.

सर्वसाधारणपणे आपण केव्हा मधुमेह झाला असे म्हणू शकतो, ?

जर रक्तातील शर्करा उपाशी पोटी 100mg/dl पेक्षा जास्त व

जेवणानंतर दोन तासाने 140mg/dl पेक्षा सातत्याने जास्त असणे.अशा व्यक्तींना आपण मधुमेही समजू शकतो.

(WHO)वर्ल्ड हेल्थ ऑर्गनयझेशन, किंवा जागतिक नामांकित हेल्थ क्लब यांच्या आकडेवारीनुसार आपण त्यांना

मधुमेही म्हणू शकतो.

मधुमेहाचे प्रमुख लक्षणे कोणती?

- १) वरचेवर तहान खूप लागणे,
घशाला कोरड पडणे.
- २) अतिप्रमाणात भूक लागणे
- ३) वारंवार मुत्रविसर्जन होणे.
- ४) अनियमित वजन घटणे
- ५) सतत थकवा जाणवणे.
- ६) जखम भरण्यास उशीर लागणे.
- ७) पुरुषांना लैंगिक समस्या येणे.
- ८) दृष्टी अस्पष्ट/धुसर होणे.
- ९) अतिविसराळूपणा येणे.
- १०) त्वचेचे वारंवार संसर्ग होणे.

मधुमेहाचे वर्गीकरण किंवा प्रकार.

मुख्यत्वे मधुमेह चार प्रकारात वर्गीकरण करण्यात आला आहे.

1) Type 1 मधुमेह किंवा त्यालाच (Insulin Dependent Diabetes mellitus)

या प्रकारात शरीरात स्वादुपिंड इन्सुलिन बनविण्यासाठी पूर्ण पणे निष्काम ठरते व रक्तातील शर्करा नियंत्रणात आणण्यासाठी आपल्याला बाह्य इन्सुलिनची आवश्यकता लागते.संपुर्ण आयुष्य आपल्याला बाहेरील इन्सुलिन वर अवलंबून राहावे लागते.इन्सुलिन बंद केलं तर जीवितास धोका होऊ शकतो.

हल्ली विज्ञानाने खूप प्रगती केली आहे, त्यामुळे आपण कुठेही इन्सुलिन घेऊ शकतो,अगदी विमान प्रवासात देखील सोईस्कररीत्या इन्सुलिन घेऊ शकतो व सुखकर आयुष्य जगू शकतो.

वेगवेगळ्या प्रकारचे इन्सुलिन पेन,जेट, इंजेक्टर,इन्सुलिन पंप,उपलब्ध आहेत.

हया मधुमेहाच्या प्रकारात अजून दोन वर्गीकरण आहेत.

A) Juvenile diabetes mellitus यालाच किशोरवयीन मधुमेह असेही म्हणतात हा प्रकार अगदी लहानपणापासून ते १९ वर्षापर्यंत आढळून येतो.

B) Latent autoimmune Diabetic adulthood

कधी कधी प्रकार 2 चे मधुमेही याचे शिकार होऊ शकतात व त्यांनाही आजन्म बाह्य इन्सुलिन घ्यावं लागते.

२) Type 2 किंवा (Noninsulin dependent Diabetes mellitus).

या प्रकारात शरीरात इन्सुलिन तयार होते पण ते एकदम अल्प प्रमाणात किंवा अतिसंवेदनशीलतेमुळे ते रक्तकोशिकांपर्यंत किंवा पेशीपर्यंत पोहचण्यास असमर्थ ठरते व रक्तातील शर्करा अनियंत्रित होते व वाढते नव्वद टक्के लोक या प्रकारात समाविष्ट होतात.पूर्वी पन्नाशी नंतर हा प्रकार दिसायचा पण आता तो विशी/तिशी मध्येही दिसून येत आहे.याला कारण आहे आधुनिक जीवनशैली.

अयोग्य खाण्यापिण्याच्या सवयी.

व्यायामाचा अभाव

सूर्यकिरणांच्या अभाव

मानसिक ताण तणाव

बैठे काम आणि लठ्ठ व्यक्ती या आजाराच्या शिकार होतात.

Type 2 मधुमेह Type1पेक्षा थोडा सौम्य आहे.

३)Borderline Diabetes mellitus/किंवा predibetic किंवा impaired glucose Tolerance.

या प्रकारातील व्यक्ती भविष्यात डायबिटीक होण्याची जास्त शक्यता असते.रक्तशर्करा पातळीपर्यंत किंवा त्यापेक्षा थोडी जास्त असते पण ती सतत बदलती राहते.त्यामुळे फिजिशियनला तिला पूर्णपणे मधुमेही संबोधता येत नाही त्यामुळे त्यांना prediabetic असेही म्हटलं जाते.

योग्य आहार जीवनशैली व नियमित तपासणी करून आपल्याला भविष्यात होणारा हा मधुमेह नियंत्रणात ठेवू शकतो.

४) Gestational Diabetes mellitus किंवा गरोदरपणात आलेला मधुमेह.

बऱ्याचदा गरोदरपणात स्त्रियांच्या शरीरात अनेक शारीरिक मानसिक बदल होतात, त्यात बऱ्याच हार्मोन्सची किंवा संप्रेरकांची उलथापालथ होत असते.त्यातच काहींना इंसुलिन प्रतिबंधकता तयार होते व या मधुमेहाची उत्पत्ती होते.या प्रकारचा मधुमेह आई व बाळासाठी धोकादायक समजला जातो.या प्रकारात बाळाचं वजन वाढू शकते व प्रसूतीच्या वेळेस सिझर होण्याची जास्त शक्यता असते.या प्रकारात मोजकीच औषधे उपयोगात येतात शक्यतो इन्सुलिन व मेटफॉर्मिन याचाच वापर केला जातो.

मधुमेहाचे अन्य प्रकार

- A) अनुवांशिक, स्ट्रॉंग जेनेटिक replication of genes कोडींग.यामुळे येणारा मधुमेह .
- B) स्वादुपिंडाचे काही आजार, infections, viruses,कॅन्सर, स्वादुपिंडाच्या शस्त्रक्रिया या मुळे उत्पन्न झालेला मधुमेह.
- C) इंडोक्रायनोपॅथोलॉजी, पियुष (Pituitary gland) ग्रंथीतील बिघाड /आजार
- D) थायराईड ग्रंथीचे आजार
- E) कॅन्सर साठी घेण्यात येणाऱ्या औषधांचे दुष्परिणाम.

प्रमुख तपासण्या किंवा मधुमेहाचे निदान.

कसे करता येईल?

1) लक्षणे व रक्तातील शर्करा चाचणी.

शक्यतो उपाशी पोटी व जेवणानंतर दोन तासाने.

2) मूत्र परीक्षण.

ज्यावेळी रक्तातील शर्करा जास्त असते त्यावेळी मुत्रविसर्जना मध्ये देखील साखर दिसून येते.

किटोस्टिक व डायस्टिक यांच्या कागदी पट्या मुत्रमध्ये बुडवल्यानंतर त्या पट्यांचा कलर मुत्रतील ग्लुकोज पातळी नुसार बदलतो.

3) HBA1C glycosylated haemoglobin. असेही म्हणतात.

ही चाचणी रक्तातील साखर गेल्या तीन महिन्यांपासून किती प्रमाणात आहे त्याची सरासरी दर्शवते व त्याच्या परसेंटेज वरून डायबेटिस किती कृतिशिल आहे हे फिजिशियनला समजू शकते व त्यानुसार योग्य औषधोपचार होऊ शकतो.

4/ते 5/Normal range.

5.7/to 6.4/.....prediabetic.

6.5 /to 7./Diabetic

४) Glucometer.

हल्ली कधीही व केव्हाही या इलेक्ट्रॉनिक डेव्हिस मुळे आपण साखर तपासू शकतो .

नियंत्रण

१) योग्य आहार,वेळेवर जेवण व झोप घेणे.

२) व्यायाम, योगासने, दररोज चालणे, पोहणे मैदानी खेळ खेळणे.

३) नियमित साखर तपासणी. तसेच

गरोदरपणात रक्तातील साखर तपासणी सोनोग्राफी द्वारे बाळाच्या वाढीची नियमित तपासणी करणे.

४) वजन नियंत्रित ठेवणे.

५) Type 1/Type 2 मध्ये डॉ च्या सल्ल्यानुसार इन्सुलिन योग्य औषधोपचार घेणे.

६) वर्षातून एकदा तरी किडनी, डोळे ह्यांच्या तपासण्या करून घेणे.

मधुमेहाचे दुष्परिणाम.

मधुमेह हा आजार जरी सर्वसाधारण वाटत असला तरी तो जर नियंत्रणात नसेल तर खालील समस्या येऊ शकतात.

१. मूत्रपिंड निकामी किंवा अर्ध निकामी होऊ शकते.

२. हृदय विकार होऊ शकतात

३. पक्षाघात (Paralysis) होऊ शकतो

४. अंधत्व येऊ शकते

५. वंध्यत्व येऊ शकते

६. पुरुषांमध्ये लैंगिक समस्या येऊ शकतात.

७. अल्सर

कसा टाळता येईल आपणास मधुमेह?

१) नियमित तपासणी व आपल्या डॉक्टरांचा सल्ला

२) वजन वाढू न देणे किंवा अति प्रमाणात गोड, स्निग्ध पदार्थ न खाणे.

३) लठ्ठपणा कमी करणे.

४) सतत हालचाल करणे

५) बैठ्या कामातून अधेमधे वेळ काढून शरीराची हालचाल करणे.

६) योग्य आहार, व्यायाम व पुरेशी झोप घेणे

७) पुरेसा सूर्यप्रकाश किरणे

८) दारू किंवा सिगारेट तंबाखू इ. व्यसनापासून दूर रहाणे.

९) मानसिक व शारीरिक ताणतणाव कमी करणे.

१०) मधुमेही व्यक्तींनी आपसात किंवा रक्ताच्या नात्यात मधुमेह असल्यास विवाह टाळावे

११) गरोदर स्त्री चे बाळ 3.5 किलो किंवा जास्त असल्यास तपासणी करून घ्यावी.

१२) उच्च रक्तदाब असलेल्या व्यक्तींनी नियमित तपासणी करावी.

अनेक जणांना आपल्याला मधुमेह झाला आहे हे स्विकारणे व मधुमेहासह जगणे कठीण जाते.ते आहानात्मक आहे पण वेळेवर काळजी घेतल्यास व सकारात्मक दृष्टिकोन ठेवल्यास मधुमेहासह आनंदी आयुष्य जगू शकतो.

डॉ रविंद्र गोसावी

सिद्धिविनायक केअर सेंटर

तुर्भे स्टोअर्स, नवी मुंबई

न हि वर्षशतस्यान्तं नरः संभृत्य जायते। उपायेन हि जीवन्ति नरा वर्षशतायुषः ॥

(सुभाषितावली)

भावार्थ -

शतायुषी होण्याचे...निदान दीर्घायुषी होण्याचे स्वप्न सगळेच बघतात,त्यातही निरामय दीर्घायुष्य लाभावे अशी कामना तर सर्वांचीच असते.मात्र नुसती इच्छा असून चालत नाही तर त्यासाठी प्रयत्नपूर्वक उपाय करावे लागतात.वास्तवात आपल्या रोजच्या आहारविहारातल्या चुकाच रोगांना आमंत्रण देऊन अकाली मरणास कारणीभूत होतात.साहजिकच ज्याचा आहार शरीराला पोषक असेल,जो भोजन-विधीचे सर्व नियम पाळून अन्नसेवन करतो,जो शरीराला आवश्यक इतका व्यायाम करतो,ज्याची जीवनशैली स्वस्थ आहे आणि आपले स्वास्थ्य अबाधित राहाण्यासाठी जो प्रयत्न करत राहतो तोच शतायुषी होतो.हेच वरील श्लोकामध्ये सांगितले आहे की कोणताही माणूस हा शंभर वर्षांचे आयुष्य घेऊन जन्माला येत नाही, तर विविध उपायांनी तो शतायुषी होतो.

-वैद्य अश्विन सावंत

The Impact of Social Media On Eating Disorders



Dr. Aditi Kuchik

M.B.B.S.

M : 9867130360 / kuchikaditi@gmail.com

Social media is a huge part of our day-to-day life. It allows us to connect and communicate with anyone, anywhere. Our lives can be on full display as little or as much as we choose. It also has the power to wreak havoc for someone suffering from an eating disorder and be even more detrimental to those in recovery. It's common to share an idealized version of yourself on social media, but it can be hard to tell what is real versus heavily edited.

Social media use also has an impact on how adolescents perceive their bodies. For example, many social media accounts are created to promote “thinspiration, fitspiration, and bonespiration,” that is, inspiration to appear similar to idealized depictions of excessively thin and overtly fit/lean bodies.

New phone-editing applications add another complex layer as they allow for altering the size and shape of one's body. For example, filters can make one's nose appear slimmer and cheekbones more pronounced. Constant access and digestion of these images can influence unhealthy diet and exercise practices in hopes of looking like edited versions of our own selves or our peers.

A recent study of women between the ages of 18 and 25 showed a link between Instagram and increased self-objectification and body image concerns, especially among those who frequently viewed fitspiration images. Skipping meals and other behaviours related to eating disorders were reported by 52% of girls and 45% of boys who participated in a study conducted to assess this impact.

Seeing constant examples of “perfect” bodies on social media can make people feel as though their bodies are less acceptable by comparison and have a negative impact on body image in the following ways.

- **Body Objectification:** Pictures on social media, many of which are altered, play a role in how we seek validation, often finding our worth by how many “likes” and comments we receive. Selfies on social media can potentially send a message that

our beauty determines our worth and our body, a message of which many with an eating disorder struggle.

- *Comparison:* The nature of social media lends itself toward comparison, as we often judge ourselves against others' highlight reels of success and happiness. Evidence shows that the parts of the brain that govern reasoning and good decision-making skills are not fully formed until the early 20s, so it's no wonder that teens are so easily convinced that what they see on social media represents reality. These teens are constantly seeking approval and ways to feel better about themselves as it is, so this added pressure can easily trigger disordered eating behaviours as they try to achieve an impossible standard.
- *Placing less importance on in person interaction-* Young women living with eating disorders, in particular bulimia nervosa and binge eating disorders, often engage in their disordered eating behaviours in private. This is partly because they are ashamed of their behaviours, and partly because there is an overwhelming feeling of being all alone in the world that is closely associated with eating disorders. The ease and consistency with which one can connect with someone on social media provides a false sense of togetherness, and this can be especially worrisome in teens who are in recovery for an eating disorder. Instead of going out and making real-world connections, there is prioritization of the more-comfortable shallow interactions found on social media.
- *Cyberbullying-* Because young girls suffering from eating disorders are especially susceptible to being bullied, if it does happen, the effects could be devastating. Cyberbullying causes depression, social anxiety, feelings of low or no self-worth, and fear, all things that eating disorders thrive on.
- *Cultural pressures:* Image-driven social media platforms like Facebook, Instagram, YouTube, Tik Tok, and Snapchat subject followers to a virtually endless stream of photos, videos, and messaging demonstrating supposed (yet often unrealistic) ideals of beauty, body shape, weight, diet and weight loss. In most cases, people or companies who post this content associate these outcomes with happiness, popularity, or success.
- *Easy access to pro-ED communities-* Websites that are pro-eating disorder, often referred to as "pro-ana" (pro-anorexia) and "pro-mia" (pro-bulimia), have been around as long as the internet, but social media gives them a far-reaching platform. Communities form with the specific mission of encouraging the destructive behaviours associated with eating disorders, calling them lifestyle choices and vehemently denying that they are mental illnesses.

- *Triggers:* For those in recovery, social media can offer triggers to engage in eating disordered behaviours. Triggers often come from posts about weight loss, workout routines, dieting, and the images of unrealistic ideals of body sizes. For example, there are many posts of before and after weight loss photos that may trigger the urge to lose weight by any means necessary.

When it comes to social media it is important to be careful about what we read and see and allow our mind to take in. It is easy to say “feel good about your body,” but for many it’s not so easy to do when social media paints such an unrealistic picture.

Using social media positively- Social media can be detrimental, but it can be transformed from a triggering, toxic space to that of encouragement, learning, and support. Social media can promote a sense of community to those suffering from an eating disorder by simply posting an inspirational message related to body image, a recovery-oriented blog, or an article related to eating disorder education. There is now a growing community of body-positive social media content that promotes and advocates that all bodies are normal and acceptable. These messages can help reduce feelings of inadequacy and encourage healthy relationships with food and appearance. There are also online eating disorder awareness and support hashtags that serve to use social media as a way to reduce stigma, social pressures and encourage people to feel good about themselves. In this way, social media can work against comparison and appearance ideals.

One can unfollow individuals who seem obsessed with appearance, food, or exercise and block social media users who engage in body shaming. Being mindful of who one friends or follows can help protect mental health. Reducing social media use or staying away altogether can be a helpful strategy while recovering from an eating disorder or other mental illnesses. Taking a social media break will allow you to live in the present moment and have meaningful interactions with others. Unwinding, like replacing time on social media sites with mindfulness techniques, cooking healthy meals, engaging in group activities in the outside world allows us to live in the present moment and “release oneself from the stress” caused by the digital world. It gives us a chance to enjoy life.

Dr. Aditi Kuchik

कोविड डायरी....



Dr. Arun Kurhe

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

M: 9820276484, arunkurhe@hotmail.com

सर,रुग्ण काँवीड पॉजिटीव्ह आहे, दम लागतोय,ऑक्सिजन स्याचुरेशन ८२ आहे.रुग्णाला ICU बेड हवाय,

साँरी,मी तुम्हाला काही मदत करू शकत नाही,तुमच्या अगोदर १० रुग्ण वेटिंगवर आहेत.

मास्क लावा,कृपया इथे गर्दी करू नका.

ती एकटीच शर्धीचे प्रयत्न करत होती,यापूर्वी अश्या बिकट प्रसंगांना हेच सामोरे गेले होते.ती घर सांभाळण्यात मग्न होती,व्यवहारात लक्ष कमीच दिले होते.

ती हतबल झाली होती.रुग्ण (तिचा नवरा) अर्धमेल्या अवस्थेत होता.मोठ्या आशेने दोन रुग्णालये फिरून इथे पोहचला होता.तिला आणखी पर्याय सुचत नव्हता,

तिने पुन्हा डॉक्टरांना विनती केली. सर मला आमच्या रुग्णाकरिता कोणताही बेड द्या,तुमचं रुग्णालय आम्हाला शेवटचा आधार आहे.

तिच्या विनंतीला मान देऊन डॉक्टर म्हणाले पाच मिनिटे थांबा.... तुम्हाला मी वॉर्ड मध्ये ऑक्सिजन बेड देऊ शकतो,पण ICU,व्हेंटिलेटर सध्या उपलब्ध नाही.त्वरित सांगा.

क्षणाचाही विलंब न लावता ती म्हणाली "चालेल" समोर काहीच पर्याय नव्हता.

"दोन रुग्ण तुमच्या अगोदरचे आहेत, त्यानंतर डॉक्टर तुम्हाला आत बोलावतील."सिस्टरने निरोप दिला.

रुग्ण,रुग्णवाहिकेमध्ये,डॉक्टर कधी बोलवतात याची आतुरतेने वाट पाहत होता.

त्रासलेल्या,तणावग्रस्त सुन्न चेहऱ्याने अनेकजन कोवीड वॉर्ड बाहेर उभे होते.

कुणी रेमडीसीवीर करीता.तर कुणी प्लाझ्मा करीता धावपळ करीत होते.

वॉर्ड बॉइज,परिचारिका पी.पी.इ किट परिधान करून ये जा करीत होते.कुणी ऑक्सिजन सिलेंडर घेऊन ये जा करीत होते.

आजूबाजूला आणखी रुग्णवाहिकांची रेलचेल चालू होती, काही शववाहिन्याही काही अंतरावर उभ्या होत्या.

रुग्णांचे नातेवाईक हातात मोठ्या फाइल्स,पाण्याची बाटली घेऊन,ग्रुप ग्रुपने, दूर दूर उभे होते.

कोविड सर्व झूठ आहे, हा सर्व लुटण्याचा धंदा आहे.

Antigen, RTPCR टेस्टचा रिपोर्ट चुकीचा येतो.

आम्हीही ह्या सर्व अफवांवर विश्वास ठेवला.

आमच्या पर्यंत तो पोहचणार नाही ह्या आमच्या विश्वासाला तडा गेला होता.

तपास,उपचार करण्यास दिरंगाई केली होती,त्याचा आता पश्चताप होत होता.

थोड्या वेळाने डॉक्टरांनी आत बोलावले.रुग्णाबरोबर फक्त एकानेच आत या. कोविड पॉसिटीव्ह रिपोर्ट दाखवा, आधार कार्ड आहे ना सोबत.

हो...

सिस्टर "व्हायटल्स तपासा,SpO₂ किती आहे?"डॉक्टरांनी त्वरित आदेश दिले.

रुग्णाची योग्य विचारपूस,तपासणी केली.

ऑक्सिजन सुरु करा.

आय.व्ही लाइन लावा.

रक्ताचे नमुना घ्या.

डॉक्टरांनी,परिचारिकांना त्वरित उपचार सुरु करण्याचे विनंती केली.

डॉक्टर ह्या वॉर्ड करिता फक्त दोनच परिचारिका काम करत आहेत. यातील एक आजच जॉईन झाली आहे.त्याही मागील १२ तासापासून सलग काम करीत आहेत,त्यांचा रिलिव्हर अजून आला नाही.थोडा वेळ लागेल.

डॉक्टरांनी एक फाइल तिच्या हातात दिली,कॅश काउंटरला पैसे डिपोजिट करण्यास सांगितले.

कॅशीयरने सांगितले,तुम्ही आता ५०,०००/- रुपये जमा करा.

आता इतके पैसे एकावेळी मी नाही भरू शकत,ह्यांच्या डेबिट कार्ड लिमिट फक्त २५,०००/- आहे.

तिच्या नवऱ्याने डेबिट कार्ड पिन सांगून ठेवला होता.अश्या प्रकारचे व्यवहार ती पहिल्यांदा करीत होती, थोडी गडबडली होती.स्वतःला धीर देऊन प्रसंगाला सामोरे जात होती.

आणखी कुणाचे डेबिट कार्ड आहे का पहा किंवा बाकी रक्कम उद्या पर्यंत जमा करा.

बँकेतील सेव्हिंग अकाउंटला फार कमी रक्कम बाकी होती.FD आहेत पण सर्व ह्यांच्या नावावर.बँकेच्या मॅनेजरला परिस्थिती समजून सांगितली.मॅनेजरने रुग्णालयाची कागदपत्रे तपासली आणि FD मोडण्यास परवानगी दिली.

FD ची रक्कम खात्यात जमा झाल्यानंतर,ती काढून, रुग्णालयात पैसे जमा केले.

पालिकेकडून इमारतीतील सर्व रहिवाशांची कोविड तपासणी करण्यात आली. घरावर निर्बंधित क्षेत्र असा फलक लावण्यात आला. शेजाऱ्यांकडून, नातेवाकांकडून खाण्याच्या सामानाची मदत होत होती. रुग्णालयातून दररोज डॉक्टर फोन करून रुग्णाची माहिती देत होते.

रुग्णास भेटण्यास बंदी होती.

आपले आप्त अत्यावस्थेत असताना, आपण त्यांची सुश्रुषा करत शकत नाही याची खंत होती.

दररोज नाडीची गती, ताप, रक्तदाब, ऑक्सिजनची स्याचुरेशन माहिती मिळत होती. रक्तदाबाप्रमाणे आमचाही तणाव कमी अधिक होत होता.

रुग्णसंख्येचा दररोज वाढणारा उच्चांक आणि मृतांची संख्या ऐकून मन अस्वस्थ, चिंताग्रस्त होत होते.

सर्व मित्र, आप्तेष्ट आवर्जून विचारपूस करीत होते.

इतके दिवस विविध माध्यमातून कोविड विषयीच्या माहितीकडे दुर्लक्ष करत होते. आता आवर्जून प्रत्येक ओळ वाचत होते. दररोजच्या ब्रेकिंग न्यूज आत्मविश्वास ब्रेक करत होत्या.

डॉक्टरांनी सांगितल्याप्रमाणे पहिले ७ ते ८ दिवस खूप महत्वाचे आहेत, दिवसाचा प्रत्येक क्षण चिंतेत जात होता.

RTPCR, HRCT, quarantine, isolation, रेमेडिसिसिवीर, प्लाझ्मा हे कधीही न ऐकलेले शब्द दररोजचे झाले होते.

हळू हळू रुग्णाची परिस्थिती स्थिरावत होती. चिंता कमी झाली होती.

रुग्णालयातील दहा दिवस पूर्ण झाले होते. आज ह्यांना रुग्णालयातून डिस्चार्ज देणार आहेत.

डिस्चार्जही प्रक्रिया खूपच वेळखाऊ होती. बँकेतील सेविंग खाली झाले होते. पण आपला माणूस घरी सुखरूप येणार म्हणून आनंद होता.

अजून काही दिवस घरातच विलगीकरणात राहणे बंधनकारक होते.

आज त्यांचा ५० वा वाढदिवस आहे. ५० वा वाढदिवस खूप जोमात करण्याचे ठरवले होते, पण....

छोटासा केक आणून एकट्यानेच बेडरूम मध्ये बंद करून, स्वतःलाच happy birth day म्हणत वाढदिवस साजरा झाला.

दुरून मी सर्व हे हसरा चेहरा करून बघत होते, कोविड काळ हा मला बरच काही शिकवून गेला.

डॉ. अरुण कुन्हे

वजन कमी करायची तुमची कारणे काय?



Dr. Minakshi Kurhe

Chief Co Ordinator of: Navi Mumbai Doctors Foundation,
Nutritionist, Practicing Nutrigenetics

M: 9322344887 / dietcall@gmail.com

तुम्हाला वजन का कमी करायचे आहे ? विचारला जाणारा माझा पहिला प्रश्न.

आपल्या सर्वांना आपले वजन योग्य (Ideal Body Weight) असावे असे निश्चितच वाटते. आणि ते असायलाच हवे.

योग्य आहार प्लॅन करताना समुदेशन (counselling) हे सर्वात महत्वाचे असते. या करीता सध्याच्या आहाराच्या सवयीची योग्य माहिती मिळवणे ही एक कला असते.

यात सुरुवातीचा आणि सर्वात महत्वाचा प्रश्न असतो जो मी माझ्याकडे येणाऱ्या प्रत्येक व्यक्तीला विचारते तो म्हणजे "तुम्हाला वजन का कमी करावेसे वाटते ?"

ह्या प्रश्नाची काही मिळालेली उत्तरे आपल्याला वाचायला नक्की आवडतील. विविध वयोगटातील व्यक्तीची उत्तरे वेगवेगळी असतात. यातून लोकांचा स्वतःच्या अतिरिक्त वजनाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन आणि त्यांच्या भावना समजतात. भावना कोणत्या शब्दात मांडल्या गेलेल्या आहेत, या पेक्षा त्या मागील काळजी, भीती, इच्छा हि जास्त महत्त्वाची.

तरुणाईची कारणे :

- १) माझा वाढदिवस दोन महिन्यांनंतर आहे तेव्हा मला बारीक (स्लिम) दिसायचे आहे.
- २) माझ्या मैत्रिणीचे / मित्राचे / स्वतःचे लग्न आहे, लग्नात छान दिसायला हव.
- ३) माझी जुनी फेवरेट जीन्स / टी-शर्ट आता मला फिट होत नाहीये, ती परत घालायची इच्छा आहे.४) माझ्या मित्र परिवारामध्ये मी जरा जाड दिसते, फोटो छान येत नाहीत.
- ५) गर्लफ्रेंड मला म्हणते मी तिला मॅच होत नाही ती चवळीची शेंग आणि मी भोपळा दिसतो
- ६) जॉब ऑफर आहेत इंटरव्यू ला सिलेक्ट झालं पण कार्पोरेट नियमाप्रमाणे एक महिन्यात वजन घटवायचे आहे तरच जॉब मिळेल.
- ७) मॉलमध्ये माझ्या प्लस साईची कपडे मिळत नाहीत आणि मिळाली तरी चॉईस खूप कमी असतो, इच्छा नसतानाही न आवडलेले कपडे घालावी लागतात.
- ८) माझ्या फॅमिली मध्ये मी जाड दिसतो, शाळेत कॉलेजमध्ये मित्रमैत्रिणी वजनाने चिडवतात.
- ९) शाळेतिल बेंचवर मावत नाही खुर्चीवर मावत नाही.
- १०) चालताना पळताना डान्स करताना दम लागतो पाय दुखतात. इत्यादी...

प्रौढ व्यक्तीची कारणे

- १) मुलांच्या मागे धावपळ झाली कि आजकाल दम लागतो, थकायला होते ,कदाचित वजन वाढलय माझे. २) मला २ वर्षांपासून थायरॉईड झालाय म्हणून वजन वाढलय.
- ३) मी काहीच खात नाही तरी का वजन वाढलय हे जाणून घ्यायचय.
- ४) माझ्या लग्नाचा पंचविसावा वाढदिवस आहे आणि माझ्या लग्नातील डिझायनर साडी नेसायची आहे पण ब्लाउज होत नाहीये.
- ५) सध्या पोट जास्त दिसते ते कमी करायचं आहे, बाकी हात पाय बरोबर आहेत.
- ६) कंबर, टाचा, गुढघे दुखतात. डॉक्टरांनी सांगितलंय वजन कमी करा.
- ७) रक्तातील साखर वाढली आहे. रक्तदाब वाढलाय. डॉक्टरांनी सांगितलंय वजन कमी करा. इत्यादी...

आणखी वयस्कर व्यक्ती तर संधी वाताने, तर कधी जीर्ण झालेल्या मधुमेहाने किंवा आणखी अनेक शारीरिक आजाराने हैराण असतात त्यांना वजन कमी करून त्रास कमी करायचा असतो. अश्या वयात वजन कमी करणे जरा अवघड होते पण वजन कमी केल्याने त्रास कमी होणार असतो त्यामुळे प्रयत्न चालू असतात.

वजनाबद्दल आपण का जाणून घेतोय?? कारण ...

जागतिक आरोग्य संघटनेने केलेल्या सर्वेक्षणानुसार, स्थूलपणा हे मृत्यूचे जगातील ४ थे कारण आहे. २.८ दशलक्ष इतक्या संख्येने जगभरातील लोक दर वर्षी फक्त लठ्ठपणामुळे होणाऱ्या आजारांमुळे मृत्यू पावत आहेत.

इथे आपण जर थोडं आधीच म्हणजे तरुणाईत च योग्य वजनाचा विचार केला तर ??

मी तर म्हणेन त्याही आधी म्हणजे आपण जन्माला यायच्या आधीच याचा विचार केला तर? आता जन्माला यायच्या आधी तुम्ही नाही तर प्रत्येक गरोदर स्त्रीने आपल्या बाळाचे वजन जन्मतः आणि त्यानंतर च्या काळातही योग्य असावे यासाठी प्रयत्न केले तर स्थूलपणा आणि शारीरिक आजार आपण सहज दूर सारू शकतो.

वजन कमी करण्याचे तुमचे कारण काहीही असो, पण आपल्या शरीराचे योग्य वजन नियमित राखणे हीच खरी आरोग्याची गुरुकिल्ली आहे.

डॉ. मिनाक्षी कुन्हे, जेष्ठ आहारतज्ञ, dietcall@gmail.com

MOTIONLESS COMMOTION

By Atharva Pawar &

Khushboo Doshi

“Fly Again” are the words you hear from astronaut, Rich Clifford, who had completed two successful space missions with his thriving passion for flying. Whilst waiting for his next mission, life threw him a curve ball and he got diagnosed with PD. For a NASA certified astronaut, things were expected to get a little complicated when diagnosed with a neuro degenerative disease. Yet he continued his career to create history by not only flying a spacecraft but also performing a spacewalk. In the documentary ‘The Astronaut’s Secret’, he talks how keeping his diagnosis concealed from the press was a greater challenge than the disease itself. This was necessary at the hour in order to keep the attention and questions focused on the space mission and his work instead of his disease. Despite being exceptional at his already complex job, it was the stigmas he had to fight against.

The visible as well as invisible aspects of this neurological disease can be misinterpreted, causing a hit at the patient’s social life. Slowness of movement or speech may be perceived as intellectual disability, imbalance as intoxication, masked facial expression as an unfriendly demeanor, and tremor as nervousness. Internalizing these judgments or trying to hide the disease to avoid discrimination may only worsen the symptoms.

Conventionally we know Parkinson’s disease as a disorder of the central nervous system that affects movement, often including tremors and stiffness, yet the psychological, social and behavioral manifestations associated with it aren’t spoken about. The thought of such a degenerative disease bringing changes to their bodies is nerve wrecking and maintaining mental health is a far greater challenge.

The psychiatric changes associated with Parkinson’s disease may be a result of the reaction to the diagnosis of the disease itself or as a direct symptom. Due to common underlying chemistry and circuitry, Parkinson's disease may be accompanied by anxiety disorder or depression. The anxiety can take various forms including panic attacks, generalised anxiety disorders and social anxiety disorders. Fluctuations associated with anxiety are specific to the metabolism of drugs used in the treatment of Parkinson's. On the other hand, depression is shown by some of the patients even before the onset of the motor symptoms. Depression generally causes sleep deprivation, lack of appetite and difficulty in concentration.

Dementia refers to problems in memory and advanced thinking, interfering with daily activities and quality of life. Dementia is a hallmark of Alzheimer's, whereas it may or may not occur in Parkinson's patients. However, it produces a greater impact on social and occupational functioning in people with Parkinson's disease than in people with Alzheimer's due to the combination of motor as well as cognitive impairments. There are some overlapping symptoms, but in general, Alzheimer's affects language and memory, while Parkinson's affects problem solving, speed of thinking, memory and other cognitive functions, as well as mood.

Along with these, Parkinson's disease is characterised by distinctive changes in personality. In Parkinson's disease personality disorders are commonly observed and the frequency is raised due to prevalence of Obsessive Compulsive Personality Disorder in majority of the population. Behaviours such as extreme punctuality, perfectionism, rigidity, harm avoidance, and unwillingness to seek out novel experiences are common in this illness.

The motor changes pose a challenge to the functioning of the patient but the psychiatric changes form a greater obstacle for the caregivers. Relationships tend to suffer due to difficulty in communication and the degree of dependency. On some days the patient might feel like a changed person making this journey elusive for the family, but patience always helps.

This attempt of complicating an already complicated disease by describing it in terms of personality may raise questions. The simple answer to it is when the patient's family tries to articulate changes in the patient like "he was never this stubborn before" it should be noted. These changes need to be acknowledged since they occur in greater part of the population but in geriatric fraction, they are masked as just age related changes. We already recognize the disease as a life changer, considering that it changes who we are.

The battle with PD gets tougher as the time passes but it is not impossible to conquer, like how astronaut Rich Clifford says

"Don't let it get in the way of living. Life is too good. Remember, keep going — the sky's the limit."

By Atharva Pawar & Khushboo Doshi

डॉ. सौ.प्रितीराणी जुवेकर
प्राणवायू

तू अस्तित्वाची खूण
जगण्यातली तू धून
देहाला जीववितो
गाऊ किती तुझे गुण...!

तूझी सोबत निरंतर
बाकी सगळं दूर दूर
आहे संगे तू जोवर
देह असते मंदीर...!

तू आहे किमयागार
जगताचा घेई भार
तू होतो जादुगार
जीवनाचे तुच सार...!

तुझा लय ठरवितो
आयुष्याचे मोजमाप
तू कमी जास्त झाला
बिघडे तंत्र आपोआप...!

वृक्षवल्ली स्त्रोत तुझे
जग करु हिरवेगार
तू साथ दे सदैव
उघडे ठेव तुझे दार...!

तू ध्यानात मनात
तू वसे रोमरोमात
भगवंताच्या हाती तुझे
असणे नसणे माझ्यात...!

प्राणवायू प्राणप्रिय
तुझे अलौकिक रूप
असतो जरिही अदृश्य
सजीव सृष्टीचा तू भूप...!

"हवा" मिश्रण वायुंचे
तू त्यात राजवायू
प्राण वाटतो देहात
तू प्राणदाता प्राणवायू...!!!

होमिओपॅथी समज / गैरसमज



Dr. Archana Shah

होमिओपॅथी प्रॅक्टिशनर

drarchanapshah@gmail.com

होमिओपॅथी ही १८ व्या शतकात उदयास आलेली एक उपचार पद्धती आहे. तिची सुरुवात १७९० साली डॉ सॅम्युएल हॅनिमन ह्या जर्मन फिजिशियनने केली.

होमिओपॅथी चिकित्सा म्हणजे समचिकित्सा पद्धती जी 'समानाला समान बरे करते' या मूलभूत तत्त्वावर आधारित आहे.

होमिओपॅथीबद्दल जनमानसात अनेक समज गैरसमज आहेत.

उदा.

होमिओपॅथीची ओळख साबुदाण्यासारख्या दिसणाऱ्या गोड गोळ्या अशी आहे.

किंवा ह्या औषधोपचाराने रुग्णाला बरे होण्यासाठी खूप वेळ लागतो आणि त्याचे कितीही सेवन केले तरी काही नुकसान होत नाही. त्यांचे साइड इफेक्ट्स नाहीत. तर काही महाभाग पुस्तके वाचून स्वतः औषधे घेण्याचा व देण्याचा प्रयत्न करतात.

खरे तर कोणतेही उपचार देण्यापूर्वी किंवा घेण्यापूर्वी त्याबाबत तर्कशुद्ध विचार करणे आवश्यक आहे.

ह्यात औषधोपचाराचे अनेक प्रकार आहेत

उदा. बायोकेमिक मेडिसीन, बॅच फ्लावर्स वगैरे. ही औषधे वनस्पती, खनिज, प्राण्यांचे बायप्रॉडक्ट्स इत्यादी नैसर्गिक पदार्थांपासून बनवली जातात. तसेच अत्यंत कमी प्रमाणात औषधांचा वापर केला जातो. या औषधांमध्ये कोणतेही हानिकारक रासायनिक घटक नसतात. तज्ञ डॉक्टरांकडून औषधे घेतल्यास त्याचे दुष्परिणाम होत नाहीत तसेच या औषधांची सवयही लागत नाही.

जसे ऍलोपॅथीच्या औषधांचे डोसेस असतात तसेच होमिओपॅथीच्या औषधांचे पण डोसेस असतात. त्यांना पोटेन्सी म्हटले जाते. उदा.

1M, CM, 30, 200 etc. जसा आजार आहे त्या प्रमाणात डोसेस दिले जातात.

हया औषधांवरती प्रक्रिया करून सर्व विषारी गुणधर्म काढून त्यात फक्त मेडिसिनल प्रॉपर्टीज राहतात त्यामुळे औषध घेणाऱ्याला त्याचा फक्त फायदाच होतो.

रुग्णांना औषध देण्यापूर्वी रुग्णांची पूर्ण केस हिस्टरी घेतली जाते व प्रत्येक व्यक्तीसाठी स्वतंत्रपणे उपचार करण्यात येतो.त्यातील औषधी घटक हे समान असले तरी त्याचा प्रत्येक व्यक्तीवर होणारा परिणाम निरनिराळा असू शकतो.उपचारांमध्ये फक्त विकारांची लक्षणे तपासली जात नाही तर यासाठी रुग्णाची शारीरिक स्थिती,स्वभाव, मानसिकता,व्यक्तिमत्व व इतर घटक यांचादेखील अभ्यास केला जातो.

प्रशिक्षित डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनाखालीच ही औषधे घ्यायला हवीत औषधे स्वतःच्या मनाने घेणे धोकादायक असू शकते.

होमिओपॅथीने आजार बरा होण्यास वेळ लागतो हा गैरसमज आहे कारण ताप,थंडी जुलाब किंवा अन्य कोणतेही आजार होमिओपॅथीने एक ते तीन दिवसात बरे होतात.

जुनाट व गंभीर आजारावर इतर वैद्यकीय उपचार पद्धती परिस्थितीप्रमाणे वर्षानुवर्षे, आयुष्यभर औषधे घ्यावी लागतात. काही बाकीचे आजारही काही दिवसाच्या नियमित उपचाराने पूर्णपणे बरे होतात.

होमिओपॅथी मध्ये खूप पथ्ये पाळावी लागतात.कांदा-लसूण,कॉफी,मांसाहार पूर्ण बंद करावा लागतो हा एक गैरसमज आहे.

औषधे घेताना औषधांच्या गोळ्यांना स्पर्श केला जात नाही त्या झाकणात घेऊन जिभेवर टाकल्या जातात त्यामुळे त्यातील सूक्ष्म औषधीचा अंश कमी होत नाही.औषधे घ्यायच्या आधी किंवा नंतर किमान पंधरा ते वीस मिनिटे पाणी किंवा अन्नपदार्थ घ्यायचे नसतात.

तंबाखू,गुटखा,मशेरी,मद्यपान यांचे सेवन उपचारादरम्यान पूर्णपणे बंद केले जाते.

ह्या औषधांचे सिद्धीकरण हे गिनीपिग,बेडूक किंवा उंदीर इतर प्राण्यावर न करता निरोगी मनुष्यावर केले जाते त्यामुळे औषधांच्या शारीरिक लक्षणांबरोबरच मानसिक लक्षणे दिसून येतात.

ही औषधे घेण्यास सुटसुटीत असतात.

काही संभाव्य शस्त्रक्रिया उदाहरणार्थ मुतखडा,मुळव्याध,पित्ताशयातील खडे निश्चितपणे टाळले जातात.

काही शस्त्रक्रिया करूनही आजार उद्भवतात अशावेळी होमिओपॅथिक उपचार पद्धती योग्य ठरते.

या उपचार पद्धतीच्या मर्यादा आहेत उदाहरणार्थ सर्पदंश,कुत्र्याने केलेले दंश जन्मजात दोष,पूर्णपणे विकसित झालेले कर्करोग,निकामी झालेले अवयव,सांधा निखळणे,अतिरक्तस्राव वगैरे.

ही उपचारपद्धती वृद्ध लोक,लहान मुले,गरोदर स्त्रियांसाठी सुरक्षित आहे.

आधुनिक जीवनशैलीमुळे अॅलर्जी,लहान मुलांमध्ये वाढत जाणारे मानसिक आजार,
निद्रानाश,स्थूलपणा,नैराश्य ह्या करिता
होमिओपॅथी चिकित्सा पद्धतीला चांगला प्रतिसाद मिळत आहे.

डॉ सॅम्युएल हॅनिमन यांनी शोधलेली होमिओपॅथी आज अखिल मानवजातीला वरदान ठरली आहे व तिचे वेगळेपण व महत्त्व अधोरेखित आहे.

डॉ. अर्चना शहा

से.५ सानपाडा

नवी मुंबई

चिन्ता जरा मनुष्याणां...। (वैद्यकिय सुभाषित साहित्यम्)

मनुष्याला अकाली वार्धक्य येण्याचे महत्त्वाचं कारण म्हणजे चिंता. चिंता हा दृश्य रोग नसला तरी एक गंभीर मानसरोग आहे, जो मनुष्याच्या शरीराला आतून पोखरून काढतो. याचसाठी म्हटले जाते की चिंता ही चित्तेपेक्षा वाईट आहे. कारण चिंता मनुष्याच्या देहाला एकदाच जाळते, तर चिंता जीवनभर जाळत राहते. दुर्दैवाने आजच्या आधुनिक जगात विविध प्रकारचे लोभ माणसाला मोहात पाडतात व त्याच्या मनात आधी मत्सर आणि मग ईर्ष्या जागृत करतात, जी पूर्ण करण्यासाठी मनुष्य प्रमाद करतो आणि चिंतेला आमंत्रण देतो. अशाप्रकारे चिंतेने ग्रस्त असलेला माणूस कधीही दीर्घायुषी होऊ शकत नाही,उलट अकाली म्हातारा होतो.

- वैद्य अश्विन सावंत

मानसिक आजार : कुचंबणा



डॉ. वंदना कुचिक

फॅमिली फिजिशियन, आहार व योग सल्लागार

M: 9967515310 / kvandu@gmail.com

शरीरासारखे मनाचेही दुखणे दुखरे असते
मनोआजाराकडे बघताना दृष्टी वेगळी असते
गुढ भिती चिंतेचे वलय त्या भोवती फिरते
नशिब देव दैव अंधश्रद्धेचे पेव कसे फुटते

स्टोन, कासव खड्यांच्या अंगठ्या महागड्या
ज्योतिष शांती ग्रहदशाच्या बेड्या बेगड्या
देवाचा होतो धावा सिस्टीमला घालून शिव्या
बुद्धी ठेऊन गहाण वेळ पैसा जातो वाया

मानसिक आरोग्य चिंता नैराश्य हे खरे आहे
मेंदूमासाठी थेरपी घेणे गरजेचे आहे.
स्ट्रेस, लाईफस्टाईल हिच त्याची कारणे
मनोविकारतज्ञांशिवाय कोण योग्य जाणे

मानसिक आजारांनी त्रस्त होतेय कुचंबणा
वेडा न म्हणा त्यांना दुःख त्यांचे जाणा
हळूहळू हे आजार पसरताहेत सर्व दूर
मनाच्या भावना फुटून वाहतोय दूर पूर

मनोकायिक आजार समाजाला समजवावे
वैद्यकीय विश्वाने लोक आरोग्य साक्षर करावे
दूर नका लोटू त्यांना ती तर आपलीच माणसे
हक्क जगण्याचा आहे त्यांना कसे कळतनसे

वंदना

Informative medical videos



Dr. Arun Kurhe

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

M: 9820276484, arunkurhe@hotmail.com

Medical field is continuously making new evolutions for the betterment of mankind & making drugs easy to use. Nowadays we use many such home medical devices without help of expert. We should understand use of such medical devices, which are useful in our day-to-day life. Following are the links of few very useful & important aids, which will be useful for understand these aids.

How to use glucometer to check blood sugar

<https://www.youtube.com/watch?v=LqOyn0IA5o8>

Insulin pen

https://toolsmpl.com/pdflink/Lupin_Humrahi_Zoho/Lupin_Humrahi_Zoho_Mailer.html

For Asthma & COPD

Inhaler with spacer

https://youtu.be/uzihwmR_5VE

Nebulizer

<https://youtu.be/tU3kr-fXuXo>

Rotacap with rotahelar

<https://youtu.be/fVPKNI2tNu4>

How to use meter dose inhaler

<https://youtu.be/tp479j15x6Q>

How to use Peak expiratory flow meter

https://youtu.be/jdA8KU_D9JU

How to use Oxygen Concentrator

<https://youtu.be/GtX9CV7-EIU>

Digital Blood pressure monitor

<https://youtu.be/BZMjLtQ2b8w>

Digital thermometer

<https://youtu.be/kQGns5WaS9M>

Pulse Oximeter to check pulse rate & oxygen saturation

<https://youtu.be/Y-CWTqKilhQ>

How to Use Midacip Nasal Spray

<https://youtu.be/zYo2oxYvCwI>

Nasal spray

<https://youtu.be/e78vO26iDO0>

Ear drops

<https://youtu.be/65uAZr7TsAE>

Courtesy: Dr. Arun Kurhe

Pink Previous E- Book are available at following link

Pink 2020

https://drive.google.com/file/d/1hsassL0hgQXBaoy0_xoyC_X6-4dZXB0w/view?usp=sharing

Pink 2019

<https://drive.google.com/file/d/1SNRxQvYZhfAYUAminVGpKnMdp05ms-nh/view?usp=sharing>

Pink 2018

<https://drive.google.com/file/d/1dWhUqgwDcxz8HewoOFtZWwQfzYDKiilR/view?usp=sharing>

Pink 2017

<https://drive.google.com/file/d/1uxUnrll07JMj1lrOtdgC9xlormg-bUF2/view?usp=sharing>

मेरा देश महान

पिइझा बर्गर खाताना भाकरीला दूर सारलं
शेतकऱ्यांच्या आसवांना मातीमध्ये गाडलं
शॉपिंगच्या हौसेपायी मॉल्सना जवळ केलं
परदेशी ब्रॅन्डच्या नादात स्वदेशीला डुबवलं
देशी भाषा बोलायची लाज वाटू लागली
सायबाच्या इंग्रजीशी जवळिक ती साधली
गावाकडच्या मातीची ओढ कमी झाली
व्हेकेशनसाठी फॉरेन टूर बुक होऊ लागली
सर्व धर्म समभावाचे पाठ पढवले गेले
आरक्षणाचे भूत मानगुटीवर आणून बसवले
इतर दिवशी देशाला नावे ठेव ठेव ठेवली
राष्ट्रीय सणांदिवशी देशभक्ती उफाळून आली
स्वतःच्या स्वार्थासाठी देश गहाण टाकला
मेरा भारत महानचा आवाज देशभर घुमला.

वंदना 🇮🇳

VASHI

HOSPITAL NAME	CONTACT NO
MORALWAR CHILDCARE HOSPITAL	227890721
JAYDISH NURSING HOME	022-27890849
DR DILIP RANE HOSPITAL	022-27897208
DR TILWE NURSING HOME	022-1661356
DR CHAUDHURYS STONE AND MULTISPECIALITY HOSPITAL	022-27891684
GLOBAL 5 HEALTHCARE	022-27891624
YASH CRITICARE HOSPITAL	022-27894820/8287
NAVJEEVAN HOSPITAL	022-27823366
DR CHAUDHURYS STONE AND MULTISPECIALITY HOSPITAL	022-27891801
SHREE HOSPITAL	918097762190
UMA HOSPITAL	022-2789006
SADHNA HOSPITAL	9321143268
AGARWAL NURSING HOME	022-27890896
DR POLS ENT HOSPITAL	022-27806767
MGM VASHI	022-27660707
FORTIS HIRANANDANI HOSPITAL	022-27890019
DR SAMANT FRACTURES AND ACCIDENTALHOSPITAL	022-27891191
PKC HOSPITAL AND MEDICAL RESEARCH CENTRE	022-27895318
	022-27891323
	022-27880364
	022-50666777
	022-27828282
	7738506812
	022-27891890
PKC HOSPITAL AND MEDICAL RESEARCH CENTRE	022-27652478/76

KOPARKHAIRNE

HOSPITAL NAME	CONTACT NO
SATYAM HOSPITAL	022-27551010 022-27550059
TEJVEDANT HOSPITAL	022-27542311/12/14 9320999923
SIDDHIKA HOSPITAL	7223040404
SANJEEVANI HOSPITAL	9769341476
AJAYAN HOSPITAL	022-27542254/0227546468 8652311074
CITY MULTI SPECIALITY HOSPITAL	022-27544111
PANDE HOSPITAL	022-27545678
SAI SNEHADEEP HOSPITAL	022-27544051
SAIJYOT HOSPITAL	022-27546040 8652206080
APEX HOSPITAL	022-27556262 022-27550606
MAHAVIR HOSPITAL	022-27540119 9619638464
ARCHANA MATERNITY NURSING HOME	022-27547223
VIDHI EYE AND SKIN CARE CENTRE	022-27543495
NIRMAL HOSPITAL	7947170475
DR UMBARKAR MATERNITY NURSING HOSPITAL	022-27540061
NEW LIFE MATERNITY AND CHILDREN HOSPITAL	0227550808 9067550808
RELIANCE HOSPITAL	022-791979797
AKASHDEEP HOSPITAL	022-27540404 022-27550092
ASHIRWAD HOSP AND OLD CARE CENTRE	022-27543508
LIONS HOSPITAL	022-27544012
MATHADI HOSPITAL	022-27552000
OM GAGANGIRI HOSPITAL	9833571031
RAJPAL HOSPITAL	8879257603

GHANSOLI

HOSPITAL NAME	CONTACT NO
FRISSON MULTISPECIALITY HOSPITAL	8108003617
CREDENCE HOSPITAL	9930112288 9619112288
NEW LIFE MATERNITY AND CHILDREN HOSPITAL	022-27545030 9702226535
AGARWAL NURSING HOME	7947175367
LAXMI MULTISPECIALITY HOSPITAL AND ICU	7947175367
VENUS MULTISPECIALITY HOSPITAL	9930322232 7700019043
SWASTIK NURSING HOME	9702255522 9820508068
ASHIRWAD HOSPITAL	2269924583
ASHRAY HOSPITAL	022-32586551 9320254154
DIVINE MULTISPECIALITY HOSPITAL	022-27601418/19/20
SAI MAULI HOSPITAL	022-27541866
DR THORATS UNIQUE EYE HOSPITAL	022-69975480 9769432224

NERUL

HOSPITAL NAME	CONTACT NO
TERNA HOSPITAL	022-61578300
HEALING HANDS PROCTOLOGY HOSPITAL	8888166667
SAI ASHA HOSPITAL	022-27702323 022-27703232 022-7709595
EYE MAX HOSPITAL	022-27727040 02227727050
NEW MILLENIUM HOSPITAL	022-7752525 022-7754425
HARISH HOSPITAL	022-27707747 022-27707751
ARYAN HOSPITAL	022-27711040
ANAND HOSPITAL	022-27702652 9373912482
D Y PATIL FEETILITY HOSPITAL	022-27736920
ASHIRWAD HOSPITAL	022-27713601
AEHI EYE HOSPITAL	022-67313636
SUNSHINE HOSPITAL	022-27713283

KHARGHAR

HOSPITAL NAME	CONTACT NO
MITR HOSPITAL	022-27743558
MEDICITY HOSPITAL	022-27749916
SANJEEVAN HOSP	022-27743633
NIRAMAY HOSPITAL	022-27747761
OM NAVJEEVAN HOSPITAL	022-27740460
POLARIS HOSPITAL	9372338820
COLOURS MULTISPECIALITY HOSPITAL	8850800073
SAANVI CHILDREN HOSPITAL	8655792675
ABMS CLINIC MOTHER AND CHILD CARE	022-69957032
ANJANI MATERNITY AND NURSING HOSPITAL	9920186010
MOTHERHOOD HOSPITAL	8067238882
AYUSH HOSPITAL	9324808732

AIROLI

HOSPITAL NAME	CONTACT NO
NEW ORCHID HOSPITAL	7400151594
	7400151593
DR JADHAV HOSPITAL	7947178479
DISHA HOSPITAL	022-27792424/27
GURUPREM MATERNITY AND GENERAL HOSPITAL	2227796060
SRIDHAR HOSPITAL	022-27793865
	022-27791281
DR DOKES SHRADDHA HOSPITAL	022-65340640
RAINBOW MULTISPECIALITY HOSPITAL AND TRAUMA CENTRE HOSPITAL	9137408154
	7276390146
SHREE SARASWATI HOSPITAL	9773538202
	022-27792554
OM SAI HOSPITAL	9270292555
SANJIVANI HOSPITAL	022-27790098/4298
INDRAVATI HOSPITAL	7947183876
	022-27792451
NEW LIFELINE HOSPITAL	9820695163
DR S BANGAR MULTISPECIALITY HOSPITAL	9619178840
	9773428023
	022-27791199
NEW BOMBAY HOSPITAL	9702852255
AVDHOT HOSPITAL	022-27790909/11
DR PATELS CLINIC	9167119722
SHAKUNTALA WOMENS HOSPITAL	022-27791556/58
BLOOM MATERNITY HOME	022-27791312/11
MODY HOSPITAL AND ICCU	022-27791851/5478
	022-27792452
AJINKYA SURGICAL HOSPITAL	9892211484
NATIONAL BURN HOSPITAL	022-27796660
APPLE HOSPITAL	022-27694445/46
KIDDIES HOSPITAL	022-27698363/68
	9768680000
KRYPTON HERITAGE HEALTH CARE	912227642622
DR PARULEKARS HOSPITAL	022-27699779/5841
	02227604756
MAULI HOSPITAL	9323921493

Courtesy: Dr.Arun Kuchik
