



डॉक्टर्स फाऊंडेशन निबंध स्पर्धा
संकडानचा सदुपयोग
नाव - मंजुषा
संपर्क क्र.:

पिंक २०२०

वर्ष ४ थे

आरोग्य साक्षरता दिवाळी अंक
नवी मुंबई डॉक्टर फाऊंडेशन
संकलित

'कोरोना' हे सतत ऐकून आ
न माझे मन सुन्नच झाले.
संख्येच्या देशातील वृद्धान म
इन्मक्षेमन हेलावले. तेवढ्यात
न चीनच्या या रोगाने नि
पसरायला सुरुवात केले
तेव मोदी यांनी



पिंक
२०२०
वर्ष ४ थे
आरोग्य साक्षरता दिवाळी अंक

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

“नवी मुंबई डॉक्टर्स फाउंडेशन”

समविचारी, समाज सेवेने प्रेरित असलेल्या व अनेक वर्षे वैद्यकीय क्षेत्रात काम करत असलेल्या डॉक्टरांची “नवी मुंबई डॉक्टर्स फाउंडेशन” ही सामाजिक संस्था आहे.

आपण सर्वच मार्च २०२० पासून कोरोना संकटाला सामोरे जात आहोत. या कोरोना काळातही “नवी मुंबई डॉक्टर्स फाउंडेशन”ने अग्रेसर राहून आरोग्य जागरूकता करीत विविध उपक्रम आयोजित केले. बदलत्या काळात त्वरित बदल करून ऑनलाईन शिक्षणाची पद्धत अवलंबून कार्यक्रम घेतले. डॉ.हरीश शेटी, डॉ. अमोल अन्नदाते ह्या नामवंत डॉक्टरांनी नवी मुंबई डॉक्टर्स फाउंडेशन च्या मंचावरून डॉक्टरांना मार्गदर्शन केले.

कोरोना व्याधी विषयी अदयावत माहिती डॉक्टरांपर्यंत पोहचवी याकरीता तज्ञांची व्याख्याने आयोजित केली. विक्रमी वाटचाल करत ऑक्टोबर २०२० पर्यंत सलग १२१ वी वैद्यकीय विषयांवर व्याखाने आयोजित केली आहेत.

सर्वसामान्य लोकांकरिता मार्च २०२० मध्ये “लॉकडाऊनचा सदुपयोग” या विषयावर निबंध स्पर्धा व एप्रिल २०२० मध्ये “कोरोना दरम्यान निसर्ग, माझी सुरक्षा माझी जबाबदारी, कोरोना जवानांना माझा सलाम” या विषयांवर चित्रकला स्पर्धा आयोजित केली. या स्पर्धाकरिता आपल्या सर्वांचा उत्तम प्रतिसाद लाभला.

१ जुलै २०२० रोजी डॉ.एस व्ही कुलकर्णी आणि डॉ.अनिरुद्ध जोशी यांनी प्रथमोपचार साक्षरता या विषयावर भारती विद्यापीठ, सी.बी डी येथील विद्यार्थ्यांना वेबिनार द्वारे मार्गदर्शन केले. १६ ऑगस्ट रोजी डॉ.अरुण कुन्हे यांनी “प्रथमोपचार साक्षरता” या विषयावर वेबिनारद्वारे सर्वसामान्यांना मार्गदर्शन केले. डॉ.अरुण कुचिक, डॉ.सुरेश पवार, डॉ.नीलिमा पवार यांनी कोरोना विषयी लोकांना वेबिनार द्वारे मार्गदर्शन केले.

महिला व बालविकास विभाग, ठाणे आणि प्रभात चॅ रिटेबल ट्रस्ट आयोजित कार्यक्रमात डॉ. वंदना कुचिक आणि डॉ. मिनाक्षी कुन्हे यांनी ‘कुपोषित मुलांचा आहार’ या विषयावर पालकांना मार्गदर्शन केले. डॉ.मिनल गोडसे यांनी कोरोना व तपासणी ह्या विषयी मार्गदर्शन केले.

नवी मुंबई डॉक्टर्स फाउंडेशन आणि प्रभात चारीटेबले ट्रस्ट आयोजित अवयवदान जनजागृती कवी संमेलन कार्यक्रमात फाउंडेशनच्या डॉक्टरांनी सहभाग घेतला.

आपल्या सर्वांच्या सहकार्याने ह्या संस्थेची वाटचाल अशीच पुढे चालत राहो हीच धन्वंतरी चरणी प्रार्थना.

सेक्रेटरी : डॉ. जगदीप खुळे



Navi Mumbai Doctors Foundation Committee

President : Dr.Arun Kurhe

Vice President : Dr.Vandana Kuchik

Secretary : Dr.Jagdeep Khule

Jt. Secretary : Dr.Meenal Godse

Treasurer : Dr.Anirudha Joshi

Jt. Treasurer : Dr.Shreya Ayre

Adviser

Dr.Kiran Godse

Dr.S.V.Kulkarni

Correspondence Add:

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

Nerul, Navi Mumbai, Pin: 400706,

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

संपादकीय

'पिंक २०२०' आरोग्य साक्षरता दिवाळी अंक डिजिटल रूपात सादर करताना खूप आनंद होत आहे चार वर्षापूर्वी आम्ही लावलेले बीज छोट्याशा रोपट्यात रूपांतरीत होत आहे. हा अंक आरोग्य संस्कृतीचा सर्वत्र प्रसार व्हावा या उद्देशाने दरवर्षी प्रकाशित केला जातो. सामान्य माणसाला समजेल अशा भाषेत या ज्ञानाचा प्रचार व प्रसार करत आरोग्य शिक्षण देण्याचा आमचा हा प्रामाणिक प्रयत्न आहे.

पिंक म्हणजे गुलाबी रंग. जो स्नेहाचा, प्रेमाचा, जिवाळ्याचा, आपुलकीचा, सौंदर्याचा व उत्तम आरोग्याचा प्रतीक आहे. ह्यातून समाजाप्रती असलेली आपुलकीची भावना व आपणां सर्वांप्रती असलेला स्नेह, जिवाळा, प्रेम प्रतीत होत आहे. असे म्हणतात शरीराला श्रमाकडे, मनाला बुद्धीकडे व हृदयाला भावनाकडे वळवणे म्हणजेच शिक्षण होय. हेच आरोग्य शिक्षण ह्या 'पिंक' डिजिटल मॅगझिन मधून देण्याचा आमचा हा छोटासा प्रयत्न.

ह्या अंकाचा मुख्य गाभा म्हणजे त्यातील लेख. वेगवेगळ्या विषयांवरील लेखांचा ह्यात समावेश केलेला आहे. ह्या अंकात नवी मुंबई, मुलुंड येथील अनेक मान्यवर डॉक्टरांनी आपल्या बिझी शेड्युल मधून वेळ काढून लेख दिले, त्या सर्वांचे आम्ही खूप आभारी आहोत. मृखपृष्ठातील छायाचित्रात वर्षभरातील अनेक उपक्रम राबविले गेले त्याचे प्रतिबिंब आहे. 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 डॉक्टर मीनाक्षी कुन्हे व डॉक्टर अरुण कुचिक यांनी सांभाळले. त्यांचेही मनापासून आभार.

मित्रांनो, 'पिंक २०२०' मॅगझिन जरूर वाचा. ते आपले पेशंट्स, नातेवाईक, मित्र मंडळ सर्वत्र पाठवा. आपल्याकडून प्रतिक्रिया अपेक्षित आहे. कौतुक, टिका व सूचनांचे आम्ही स्वागत करू.

मित्रांनो, २०२० ह्या वर्षाची वैद्यकीय इतिहासात Covid Pandemic Year म्हणून नोंद राहिल. 'न भूतो न भविष्यती' असे संकट जगावर घोंघावू लागले. एका छोट्याशा विषाणू ने जगाचे सर्व व्यवहार ठप्प केले. चीनमधून उद्भवलेल्या कोव्हिड 19 च्या आजाराने 'हे विश्वची माझे घर' म्हणत' संपूर्ण विश्वच पादाक्रांत केले. चंद्र आणि मंगळावर स्वारी करण्याचे बेत आखणाऱ्या बलाढ्य अमेरिका सारखा देशाने आणि युरोपातील राष्ट्रांनी ह्या करोना वायरस समोर शरणागती पत्करली. रोज वाढत जाणारे आजारांचे आकडे आणि समोर येणारे मृतांचे आकडे पाहिले की मनात भीतीची लहर उमटत होती. आपलं काय होणार? विकसित देशांचे हे हाल तर भारतासारख्या विकसनशील देशांचे भवितव्य काय? ह्या करोना पुढे आपला निभाव लागेल का? अशा अनेक शंकाकुशंका, चर्चा सर्वांच्या तोंडी, समाज माध्यमातून कानावर पडत होत्या. अफाट लोकसंख्या असणारा आपला खंडप्राय भारत देश. जेथे आजही भुकबळी, गरीबी, उपासमार, अंधश्रद्धा, निरक्षरता, अस्वच्छता ठळकपणे नजरेत भरते. तेथे ह्या देशाने लवकर लॉकडाऊन जाहीर करून देश, राज्य व जिल्हाच्या सीमा बंद करून योग्य पद्धतीने ताबा मिळवला. हे Pandemic चे आक्रमण थोपवायला पुढे सरसावला. प्रशासनाने आमचे देशभरातील निडर डॉक्टर्स, परिचारिका, आरोग्य कर्मचारी, पोलिस यंत्रणा, सफाई कर्मचारी, अत्यावश्यक सेवा वर्ग, शेतकरी राजा ह्या सर्वांच्या मदतीने इतर देशांच्या तुलनेत मृत्यू दर कमी राहिल ह्याचे भान ठेवले..

माननीय पंतप्रधान व मा.मुख्यमंत्री यांच्या आव्हानाला वेळोवेळी चिकाटीने धीर,संयम राखत सामोरी गेली ती तमाम भारतीय जनता. सर्वांचे जगणेच ऑनलाइन झाले, पण थांबले नाही. सातत्याने कोणत्याही कारणास्तव घराबाहेर राहणारा माणूस घरात राहू लागला. अमेरिकन संस्कृती, हॉलीवुड,बॉलीवुडच्या चकचकीतपणाची भुरळ पडलेल्या माणसाला शेतकरी, डॉक्टर्स, नर्सेस, पोलीस, शास्त्रज्ञ, सफाई कामगार ह्यांचे महत्व समजले. माणूस 'स्व' चा शोध घेऊ लागला. वैद्यकीय मदत, अन्नधान्याची मदत करत माणुसकी जपत माणूस माणसाशी माणसासारखं वागू लागला.

हे सर्व करत असताना जे डॉक्टर्स, हेल्थ केअर वर्कर्स,पोलिस,पत्रकार, कामगार,व इतर लोक मृत्युमुखी पडले त्यांच्या परिवाराच्या दुःखात आम्ही सर्व नवी मुंबई डॉक्टर्स फौंडेशनचे (NMDF) सदस्य सहभागी आहोत. त्यांच्याप्रती आम्ही कृतज्ञता व्यक्त करत आहोत. आमचा ह्या वर्षीचा 'पिंक २०२०' आरोग्य साक्षरता डिजीटल दिवाळी अंक सर्व कोव्हिड योद्ध्यांना समर्पित करत आहोत.

मित्रांनो,आपण सर्वजण स्वतंत्र भारताचे सुजाण नागरिक आहोत.आपल्या भोवती असलेल्या गरीब, अपंग, गर्भवती महिला, वृद्ध नागरिक, लहान मुले ह्यांना प्रथम प्राधान्य देऊन त्यांची काळजी घेऊया. कामाचे तास वाढवून काम करूया. मेहनत करूया. आरोग्याबद्दल जागरूक होऊन प्रबोधन करूया. अंधश्रद्धा, निरक्षरता दूर करून विज्ञानाची कास धरूया.संयम, धैर्य, नीतिमत्ता, सुसंस्कृतपणा, मानसिक कणखरता, एकजूट राखत आपण आरोग्याचे पसायदान मागूया आपल्यासाठी, परिवारासाठी,आपल्या देशासाठी, ह्या विश्वासाठी.....

आपणा सर्वांना नवी मुंबई डॉक्टर्स फौंडेशनच्या वतीने दिपावलीच्या आरोग्यदायी तेजोमय शुभेच्छा.

डॉ. वंदना कुचिक

डॉ. मिनाक्षी कुन्हे.

नवी मुंबई डॉक्टर्स फौंडेशन.

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

अनुक्रमणिका / Index

अनुक्रमांक	नाव	पान क्रमांक	
1	लढवय्या	डॉ. सुरेश पवार	8
2	How to take care of your bones?	Dr. Mohan Gawande	9
3	जलपान	वैद्य. अश्विन सावंत	11
4	What are Superfoods?	Dr. Minakshi Kurhe	16
5	All the glitters is not GOLD!	Dr. Tejal Lathia	19
6	नेत्रदान	डॉ. वंदना कुचिक	23
7	लाखमोलाचा सल्ला	डॉ. सुरेश पवार	24
8	ब्रेस्ट कॅसर	डॉ. संगिता श्रीवास्तव	26
9	औषधाबद्दल काही प्रश्नांची उत्तरे	सौ. निर्मल कासेकर	28
10	संजीवनी क्रिया	डॉ. अरुण कुन्हे	30
11	कोरोनातील दिवाळी	वैद्य सुचेता अश्विन सावंत	34
12	मी जाताना	डॉ. वंदना कुचिक	36
13	किशोरवयीन मुलींचे स्वास्थ्य	डॉ. मिनाक्षी कुन्हे	37
14	कोरोना चा थकवा शारीरिक की मानसिक ?	डॉ. रुपेश आमले	40
15	काळ कोरोना	वैद्य सुचेता अश्विन सावंत	42
16	How to assess your mental health?	Dr. Aparna Deshmukh	43
17	Life Uploaded: Kabhi Khushi Kabhi Gham	Dr. Hemangi Naik	45
18	प्रतिजैविकेचा डोळस वापर	डॉ. रविंद्र गोसावी	47
19	वैद्यक शास्त्रातील आकस्मिक शोध	डॉ. अरुण कुचिक	52
20	गो कोरोना गो	डॉ. वंदना कुचिक	54
21	Phobia	Dr. Jagdeep Khule	55
22	फिटे अंधाराचे जाळे ...	डॉ. मिनाक्षी कुन्हे	57
23	मनोगत परिचारिकेचे	सौ. मंजुषा वाळंज	61
24	लैंगिकता शिक्षण काळाची गरज	डॉ. वंदना कुचिक	63

लढवय्या



डॉ. सुरेश पवार

फॅमिली फिजिशियन

M : 9322813939 / sureshpawar99@yahoo.com

हार आम्हाला पसंत नाही

लढणं आमच्या रक्तातच आहे ॥

स्पर्धेच्या अफाट गर्दीत जीवनाशी करतो संघर्ष।

अंधारात जरी रुतला काटा शोधतो आम्ही त्यात प्रकाश वाटा ।

जीवनाच्या अवघड वळणावर

सावधपणे मार्गक्रमण क्रमतो ।

मानव जातीच्या रक्षणाकरिता

उभा संसार दाव्यावर लावतो ।

कारण..... हार आम्हाला पसंत नाही

लढणं आमच्या रक्तातच आहे ॥

आज नियतीने जरी केली पूर्ण मानवजातीची थट्टा कर्तव्य पार पाडून

लागू न दिला आम्ही बट्टा।

गुदमरले कित्येक श्वास गेले सवंगड्याचे प्राण।

कधी मान कधी मारहाण कर्तव्यापुढे मानले सर्व समान ।

कारण.....

हार आम्हाला पसंत नाही लढण आमच्या रक्तातच आहे ॥

लोकांस वाटे संशय

या सेवेत अर्थ आहे। धन्वंतरीच्या शपथेपुढे आम्हा सर्व व्यर्थ आहे।

उभ्या जगताची आस आम्हा चिकित्सकांवर आहे ।

म्हणून तर महामारीच्या छाताडावर पाय रोवून उभे आहे ।

कारणहार आम्हाला पसंत नाही लढणं आमच्या रक्तातच आहे॥

🔥 डॉ सुरेश पवार

HOW TO TAKE CARE OF YOUR BONES



Dr. Mohan M. Gawande, M.Ch. Ortho (UK)

Consultant Orthopedic Surgeon

M: 8169694543

Bone health is important at all stages of life. Building healthy bones is extremely important. Minerals are incorporated into your bones during childhood, adolescence and early adulthood. Once you reach 30 years of age, you have achieved peak bone mass. If not enough bone mass is created during this time or bone loss occurs later in life, you have an increased risk of developing fragile bones that break easily.

Role of Vegetables & Proteins

Vegetables are one of the best sources of vitamin C, which stimulates the production of bone-forming cells. Vegetables also seem to increase bone mineral density, also known as bone density. A high intake of green and yellow vegetables has been linked to increased bone mineralization during childhood and the maintenance of bone mass in young adults. Getting enough protein is important for healthy bones. In fact, about 50% of bone is made of protein.

Perform Strengthening & Weight-Bearing Exercises

Engaging in specific types of exercise can help you build and maintain strong bones. One of the best types of activity for bone health is weight-bearing or high-impact exercise, which promotes the formation of new bone. Strength-training exercise is not only beneficial for increasing muscle mass. It may also help protect against bone loss in younger and older women, including those with osteoporosis.

Role of High-Calcium Foods

Calcium is the most important mineral for bone health, and it's the main mineral found in your bones. Because old bone cells are constantly broken down and replaced by new ones, it's important to consume calcium daily to protect bone structure and strength. The RDI for calcium is 1,000 mg per day for most people. Calcium is the main mineral found in bones and must be consumed every day to protect bone health.

Role of Vitamin D, Zinc and Collagen

Vitamin D is extremely important for building strong bones. It plays several roles in bone health, including helping your body absorb calcium. You may be able to get enough vitamin D through sun exposure and food sources such as fatty fish, liver and cheese. Magnesium plays a key role in converting vitamin D into the active form that promotes calcium absorption. Zinc is a trace mineral needed in very small amounts. It helps make up the mineral portion of your bones. Collagen is the main protein found in bones. It helps to build bone, muscle, ligaments and other tissues.

Maintenance of a Stable, Healthy Weight

In addition to eating a nutritious diet, maintenance of healthy weight can help support bone health. In fact, low body weight is the main factor contributing to reduced bone density and bone loss in this age group. Overall, repeatedly losing and regaining weight appears particularly detrimental to bone health, as well as losing a large amount of weight in a short time. Maintaining a stable normal or slightly higher than normal weight is your best bet when it comes to protecting your bone health.

Dr. Mohan Gawande

Consultant Orthopedic Surgeon

'जलपान (पाणी पिणे)' या विषयी प्राचीन आयुर्वेदीय ग्रंथांनी केलेले मार्गदर्शन



वैद्य अश्विन सावंत. (आयुर्वेद चिकित्सक)

B.A.M.S, M.B.A, M.A (Sanskrit), Ph.D ((Hygiene in ancient India)

drashwin15@yahoo.com / M : 9920748444

आयुर्वेदाने पाण्याला सचेतन (जीवित) सृष्टीचा प्राण म्हटले आहे.वास्तवातही सजीव सृष्टीचे अस्तित्व पाण्यावरच अवलंबून आहे आणि साहजिकच मानवी शरीराचे सुद्धा.मानवी शरीरामध्ये ६६% पाणी असते आणि म्हणूनच "स्वास्थ्य-अस्वास्थ्य" या उभय स्थितिंमध्ये पाण्याची शरीराला नितांत गरज असते.असे असले तरी सर्वांनीच सदासर्वदा भरपूर पाणी प्यावे असा ढोबळ सल्ला आयुर्वेद शास्त्र देत नाही. वातावरणात ओलावा व गारवा वाढणाऱ्या पावसाळ्यामध्ये, घामाच्या धारांनी शरीर चिंब होणाऱ्या शरद आणि ग्रीष्म ऋतुमधल्या उन्हाळ्यामध्ये आणि शरीराला थंडाव्याने कुडकुडवणाऱ्या हिवाळ्यामध्ये पाण्याचे प्राशन सारखेच असावे हा विचार योग्य नाही.उन्हातान्हात काम करणाऱ्या,दिवसभर उघड्यावर चालणाऱ्या,वातानुकूलित (एसी) कार्यालयात एकाच जागेवर आठ-दहा तास बसून राहणाऱ्या,शरीराला कोणतेही परिश्रम-व्यायाम न होणाऱ्या अशा सर्व लोकांनी सारख्याच प्रमाणात पाणी पिणे योग्य नाही.मनुष्याची दिनचर्या,दिवसभरातले चलनवलन,शरीराला घडणारा व्यायाम-परिश्रम,शरीरातून निघणारा घाम,आहाराचे स्वरूप,शाकाहार की मांसाहार,जेवणामधील मीठ,मिरची,गरम मसाले यांचे प्रमाण,साखर-मैदा आदी सुपाच्य कर्बोदकांचे (refined carbohydrates) सेवन वा असेवन,प्रथिनांचे सेवन वा असेवन,तेल-तूप-लोणी या चरबीयुक्त पदार्थांचे सेवन वा असेवन, इतर द्रव पदार्थांचे प्राशन वा अप्राशन,रुक्ष(कोरड्या) गुणांच्या पदार्थांचे सेवन वा असेवन वगैरे अनेक घटकांवर त्या-त्या शरीराला पाण्याची किती गरज असते हे ठरते.मथितार्थ हाच की "कोणी-कधी-किती पाणी प्यावे" या प्रश्नाचे उत्तर व्यक्तिसापेक्ष,जीवनशैली व आहार सापेक्ष आणि कालसापेक्ष असते.या संदर्भात आयुर्वेदाने व्यापक मार्गदर्शन केलेले आहे.त्यामधील काही मार्गदर्शक तत्त्वे समजून घेणे वाचकांना उद्बोधक होईल.

प्रातः जलपान (सकाळी पाणी पिणे) -

सकाळी उठल्यावर पाणी पिणे हे आयुर्वेदाने आयुष्य वाढवणारे सांगितले आहे. सकाळी उठल्यावर लीटर-दिड लिटर पाणी पिणे मात्र योग्य नाही.मूत्रपिंडांना दिड लीटर पाण्याचे विसर्जन करण्याचे जे काम दिवसभरातून करायचे असते,ते जर सकाळच्या एकाच तासामध्ये करावे लागणार असेल तर दीर्घकाळामध्ये मूत्रपिंडांच्या गाळण क्षमतेवर त्याचा ताण पडण्याची शक्यता नाकारता येत नाही. म्हणूनच सकाळी एक-दोन ग्लास पाणी पिणे योग्य. त्यात पुन्हा ज्यांना उष्णता सहन होत नाही व पित्त संबंधित आरोग्य-समस्या त्रस्त करतात त्या उष्णप्रकृती व्यक्तींनी उकळवून थंड (साधे) केलेले पाणी प्यावे,तर ज्यांना थंडी बाधते अशा वात-कफ प्रकृती व्यक्तींनी पाणी उकळवून सोसेल इतपत गरम प्यावे.

रात्री झोपण्यापुर्वी पाणी पिणे कोणासाठी वर्ज्य?

- सर्दी, कफ, खोकला, सायनसायटीस, दमा अशा श्वसनविकारांनी त्रस्त असल्यास
 - छाती (फुफ्फुसांमध्ये) पाणी झाले असल्यास
 - पोटामध्ये पाणी जमले असल्यास
 - कंठासंबंधित, घशासंबंधित एखादा विकार झाला असल्यास
 - गायन, संभाषण, अध्यापन वगैरे कामांमध्ये ज्यांच्या कंठावर अधिक ताण पडतो अशा व्यक्तींनी
 - नाक, कान, तोंडा संबंधित एखादा आजार, ज्यामध्ये सूज व स्त्राव ही लक्षणे असल्यास
 - चेहऱ्यावर सूज असल्यास
 - ज्या नेत्रविकारामध्ये स्त्राव होत असेल किंवा सूज असेल अशा विकाराने ग्रस्त असल्यास
 - रात्री वारंवार मूत्रविसर्जन होण्याची समस्या असल्यास
 - मस्तिष्का संबंधित एखादा आजार ज्यामध्ये सूज व स्त्राव ही लक्षणे असल्यास...
- ... रात्री झोपण्यापुर्वी पाणी पिणे टाळावे.

थंड पाणी कोणासाठी व कधी हितकर-

- शरीरामध्ये पित्त वाढलेले असताना
- व्यक्ती पित्तविकाराने ग्रस्त असताना
- उन्हाळ्यामध्ये खूप तहान लागलेली असताना
- शरीराचा किंवा शरीरातल्या एखाद्या अंगाचा दाह (आग) होत असताना
- थकवा-अशक्तपणा असताना
- डोळ्यासमोर अंधार आल्यावर
- बेशुद्धीमधून शुद्धीवर आल्यावर
- विषाचे सेवन झाले असताना किंवा शरीरामध्ये कोणत्याही विषाचे परिणाम दिसत असताना
- रक्त दूषित झालेले असताना व रक्तविकाराने ग्रस्त असताना
- नाक, तोंड, कान, डोळे यांमधून किंवा मस्तिष्कामध्ये रक्तस्त्राव होत असताना किंवा रक्तस्त्राव झाल्यावर
- मळमळ-उलटीचा त्रास होत असताना किंवा उलटी झाल्यावर
- मद्य प्यायल्यानंतर किंवा मद्याचे परिणाम शरीरावर दिसत असताना
- शरद व ग्रीष्म या उष्ण ऋतूंमध्ये

थंड पाणी कोणासाठी आणि कधी वर्ज्य-

- ताप आलेला असताना
- सर्दी (नाक चोंदणे, नाक वाहाणे), घसा धरणे, घसादुखी, नाकातून-घशातून कफ पडणे, खोकला, सायनसायटीस, दमा, छातीत पाणी जमणे या श्वसनविकारांमध्ये
- स्नायु, कंडरा, नसा, सांधे, अस्थी संबंधित विविध वातविकारांमध्ये
- पोटफुगी, पोट डबब झाले असताना, अन्न पचत नसेल तर
- पोट दुखत असताना,
- उचकी लागलेली असताना
- शरीरामध्ये किंवा एखाद्या अवयवामध्ये सूज असल्यास

- तेल,तूप,लोणी वगैरे चरबींचे किंवा चरबीयुक्त पदार्थांचे सेवन केल्यावर
- वमन-विरेचन या शुद्धि-चिकित्सा केल्यानंतर
- हेमंत,शिशिर या गार वातावरणाच्या हिवाळ्याच्या ऋतुंमध्ये व प्रावृट,वर्षा या ओलसर-थंड वातावरण असणाऱ्या पावसाळ्याच्या ऋतुंमध्ये
- स्थूल,जाडजूड,वजनदार शरीराच्या व्यक्तींनी...

...थंड पाणी पिणे निषिद्ध समजावे.

कोष्ण (कोमट) जलपानाचे आरोग्याला फायदे:

- कोमट पाणी हे चवीला गोड व पचायला हलके असते.
- कोमट पाणी शरीराला थंडावा देणारे मात्र तरीही कफशामक (कफ कमी करणारे) असते.
- सर्दी,कफ,खोकला,सायनसायटिस,दमा या कफसंबंधित श्वसनविकारांमध्ये गरम पाणी उपयुक्त असते.
- तापामध्ये कोमट पाणी औषधाप्रमाणे उपयोगी पडते.
- कोमट पाणी अग्नीप्रदिपक (भूक,पचनशक्ती व चयापचय सुधारणारे) असते,त्यामुळे अग्नीमांद्य असताना व विविध पचनसंस्थेच्या आजारांमध्ये उपयोगी पडते.
- कोमट पाणी हे वातशामक आहे.थंड पाणी प्यायल्यानंतर सांधे,अस्थी,स्नायु,नसा संबंधित वेदना वाढतात तर कोमट पाणी त्या वेदना कमी करण्यास मदत करते.दुसरीकडे पोटामध्ये वात वाढून होणाऱ्या अधोवायू न सरणे,पोट जड-डब्ब होणे,पोटफुगी,पोटदुखी वगैरे समस्या सुद्धा थंड पाणी प्यायल्याने वाढतात,तर गरम पाणी प्यायल्याने कमी होतात.
- कोमट पाणी हे बस्ती म्हणजे मूत्राशयाची शुद्धी करते अर्थात मूत्रविसर्जन सुधारते व लघवी साफ होऊ लागते.
- स्थूलत्व आणि थंड पाण्याचा संबंध तर ढग आणि पाण्यासारखा आहे.ढगामध्ये जितके पाणी तितका ढग अधिक जड,त्याचप्रमाणे शरीरामध्ये जितके पाणी तितके शरीर अधिक जड व स्थूल.सहसा वजनदार शरीराच्या स्थूल व्यक्ती थंड पाणी पिणेच पसंत करतात.इतकंच नव्हे तर एखाद्या ग्लासने त्यांची तहान शमत नाही,निदान एक बाटली गार पाणी त्यांना प्यावे लागते.याच स्थूलांना कोमट पाणी प्यायची सवय लावली तर त्यांच्या शरीरावरील मेद कमी होण्यास साहाय्य होते.कारण चरबी घटवण्यामध्ये गरम पाणी निश्चित उपयोगी पडते.
- एकंदरच कोमट पाणी हे आयुर्वेदानुसार विविध रोगांमध्ये एक उत्तम पथ्य आहे व आरोग्यासाठी हितकर आहे.

गरम पाणी कोणी-कधी पिऊ नये?

- सभोवतालचे वातावरण उष्ण असताना
- उरःक्षत (फुफ्फुसामध्ये व्रण झालेला असताना)
- व्यक्ती क्षीण-अशक्त झालेली असताना
- तोंड,नाक,कान,गुदमार्ग,मूत्रमार्ग वा अपत्यमार्ग यांवाटे रक्तस्त्राव होत असताना
- शरीरामधून रक्तस्त्राव झाल्यानंतर
- दौर्बल्य असताना
- शरीर कृश असताना

- संताप झालेला असताना
- शरीराचा दाह होत असताना
- भोवळ येत असताना
- शुद्ध हरपत आहे असे वाटत असेल तेव्हा
- छातीत-पोटामध्ये जळजळ होत असताना
- तोंडामध्ये आंबट-कडू पित्त येत असताना
- पित्ताच्या उलट्या होत असताना
- पित्तामुळे (उष्णतेमुळे) होणाऱ्या तापामध्ये
- ग्रीष्म व शरद या उष्ण ऋतुमध्ये...

...गरम पाणी पिणे निषिद्ध समजावे.

कोणी हळुहळू पाणी प्यावे?

- तोंडाची चव गेलेली असेल
 - अन्नमध्ये रुची जाणवत नसेल
 - भूक लागत नसेल
 - अन्नाचे नीट पचन होत नसेल
 - नाक वाहाणे,शिंका,नाक चोंदणे अशा लक्षणांनी सर्दीने ग्रस्त असताना
 - तापामध्ये किंवा ताप आहे तोवर
 - घशामधुन वारंवार कफ सुटत असेल
 - तोंडामध्ये अधिक प्रमाणात लाळ सुटत असेल
 - तोंडावर,पायांवर,एखाद्या अवयवावर किंवा शरीरावर सूज असेल
 - जलोदर (पोटात पाणी जमणे) या विकृतीमध्ये
 - क्षय (टीबी) व अशक्तपणा या आजारांनी ग्रस्त असल्यास
 - नेत्ररोगांची समस्या असेल
 - शरीरावर किंवा शरीराच्या आभ्यन्तर व्रण (जखम) असेल
 - कोणताही त्वचाविकार झालेला असेल
 - अति प्रमाणात व वारंवार मूत्रविसर्जन होण्याचा त्रास होत असेल
 - स्थूल,जाडजूड,वजनदार शरीराच्या व्यक्तींनी
 - मधुमेहाचा आजार असेल
- ... तर प्यायला घेतलेले पाणी एकदम न पिता सावकाश थांबून-थांबून प्यावे.

ऋतु अनुसार जलप्राशन

हेमंत व शिशिर या ऋतुंमधला हिवाळा,वसंत,शरद व ग्रीष्म या ऋतुंमधला उन्हाळा आणि वर्षा ऋतुमधला पावसाळा या तीन भिन्न-भिन्न हवामानाच्या मोसमांमध्ये 'जलप्राशन' सारखेच असावे,हा विचार चुकीचा आहे. आयुर्वेदाने शरद व ग्रीष्म हे उष्ण ऋतु वगळता अन्य ऋतुंमध्ये निरोगी माणसाने पाणी मर्यादितच प्यावे आणि त्यातसुद्धा पावसाळ्यात कटाक्षाने मर्यादित पाणी प्यावे असे मार्गदर्शन केले आहे.

ऋतु अनुसार पाणी किती आटवावे?

आयुर्वेदाने उकळवून आटवलेले पाणी जे वेगरहित, फेसरहित व निर्मळ बनते त्याला 'आरोग्य-अम्बु' अर्थात औषधाप्रमाणे काम करून शरीराला आरोग्य देणारे असे सांगून कोणत्या ऋतुमध्ये किती प्रमाणात पाणी आटवावे याचेही मार्गदर्शन केलेले आहे.

कोणता ऋतु?	किती आटवलेले पाणी प्यावे?
वर्षा ऋतु (पावसाळा)-	एक अष्टमांश (१/८) आटवावे.
शरद ऋतु (पावसानंतरचे उष्याचे दिवस) -	एक चतुर्थांश(१/४) आटवावे
हेमंत ऋतु (हिवाळा) -	निम्मे (१/२) आटवावे
शिशिर ऋतु (कडक हिवाळा) -	निम्मे (१/२) आटवावे
वसंत ऋतु (हिवाळ्यानंतरचे उकाड्याचे दिवस) -	निम्मे (१/२) किंवा एक तृतीयांश(१/३) आटवावे.
ग्रीष्म ऋतु (एप्रिल नंतरचा कडक उन्हाळा) -	एक अष्टमांश (१/८) आटवावे

जेवण आणि जलपान-

अति प्रमाणात पाणी पिणे आणि अजिबात पाणी न पिणे ही उभय अन्नाचे व्यवस्थित पचन न होण्याची महत्त्वाची कारणे आहेत. अन्नाचे नीट पचन व्हावे आणि आपला अग्नी (भूक, पचनशक्ती व संपूर्ण चयापचय) उत्तम राहण्यासाठी जेवता-जेवता अधूनमधून घोट-घोट पाणी प्यावे. जेवणानंतर सुद्धा लगेच पाणी न पिता जेवण झाल्यानंतर पाऊण तासाने पाणी प्यावे, जे आयुष्यवर्धक असते.

- कृश-सडसडीत व्यक्तीने जेवणापूर्वी पाणी पिऊ नये तर जेवणानंतर थोड्या वेळाने प्यावे.
- स्थूल-जाडजूड शरीराच्या व्यक्तीने जेवणानंतर पाणी न पिता जेवणापूर्वी प्यावे.
- मध्यम शरीराच्या निरोगी व्यक्तीने जेवता-जेवता अधूनमधून घोट-घोट पाणी प्यावे, जेणेकरून आरोग्य अबाधित राहिल.

जेवणानंतर लगेच पाणी पिणे कोणासाठी कटाक्षाने वर्ज्य?

- शरीरामध्ये छाती पासून वरील अवयवांमध्ये वातविकृतीमुळे वेदना-विकार असेल त्यांच्यासाठी
- उचकी, खोकला, दमा या विकारांनी ग्रस्त असणाऱ्यांसाठी
- गायन, संभाषण, अध्ययन (अभ्यास) नित्य करणाऱ्यांसाठी
- ज्यांच्या छातीमध्ये (फुफ्फुसांमध्ये) जखम झाली असेल त्यांच्यासाठी
- ज्यांचा अग्नी (भूक, पचनशक्ती व चयापचय) मंद आहे त्यांच्यासाठी
- स्थूल, जाडजूड, वजनदार शरीराच्या व्यक्तींसाठी

(जेवण झाल्यानंतर पाऊण-एक तासाने पाणी पिणे मात्र आरोग्यासाठी हितकर असते.)

वैद्य अश्विन सावंत
(आयुर्वेद चिकित्सक)

What are superfoods ??



Dr. Minakshi Kurhe

Chief Co Ordinator of: Navi Mumbai Doctors Foundation,
Nutritionist

M: 9322344887 / dietcall@gmail.com

Every food which is in the natural form is a “Superfood”. I would further say, the food which we can wash with water is a “Superfood”. You may be surprised to read it but every locally grown vegetable, fruit, spices, herbs all are superfoods. One more simple definition of “Superfood” is all unprocessed food from the major food groups could be considered 'super'. All these foods are useful as part of a balanced diet.

There is no exact definition of what makes a “superfood.” However, superfoods are considered to be nutrient powerhouses that provide large quantities of antioxidants, phytochemicals (chemicals in plants responsible for colors and smells), vitamins and minerals. Most superfoods are plant-based, but some fish and dairy are also included.

Superfoods are a quick and easy way to nourish your body with natural vitamins and minerals nutrients, yet stepping into the world of superfoods can be intimidating and is often met with skepticism.

Superfood is also called as Functional food. Functional foods may be "designed to have physiological benefits and/or reduce the risk of chronic disease beyond basic nutritional functions, and may be similar in appearance to conventional food and consumed as part of a regular diet".

People mistakenly believe that they can 'undo' the damage caused by unhealthy foods by eating a superfood, and as a result they may continue making routine choices that are unhealthy and increase their risk of long-term illness.

We Dietitians avoid the term "superfood" and prefer to talk of "super diets", where the emphasis is on a healthy, balanced diet, rich in fruit and vegetables and wholegrain foods.

What we need to understand that understanding how to eat right? Knowing the concept of healthy life style is most beneficial.

There is good evidence that the **Mediterranean diet** can reduce the risk of some chronic diseases and increase life expectancy. This diet includes plenty of fruit and vegetables, olive oil and legumes, and less meat and dairy foods than the typical Western diet.

Here are 10 popular superfoods:

1) **Beetroot** – Beetroot is a good source of iron and folate (naturally occurring folic acid). It also contains nitrates, betaine, magnesium and other antioxidants (notably betacyanin). More recent health claims suggest beetroot can help lower blood pressure, boost exercise performance and prevent dementia.

2) **Garlic** - Contains vitamins C and B6, manganese, selenium and other antioxidants (notably allicin). More recent evidence-based research suggests garlic may be effective against high blood pressure, cardiovascular disease, cholesterol, colds and some cancers.

3) **Pomegranate** – This fruit is claimed to be effective against heart disease, high blood pressure, inflammation and some cancers, including prostate cancer. Pomegranate is a good source of fiber. It also contains vitamins A, C and E, iron and other antioxidants (notably tannins).

4) **Green Tea** - The leaves are supposedly richer in antioxidants than other types of tea because of the way they are processed. Green tea contains B vitamins, folate (naturally occurring folic acid), manganese, potassium, magnesium, caffeine and other antioxidants, notably catechins.

5) **Fish** - Oily fish such as salmon, mackerel and sardines are said to help against cardiovascular disease, prostate cancer, age-related vision loss and dementia. It's a good source of vitamin D, protein, some B vitamins and selenium. It's also a rich source of omega-3 fatty acids, a type of fat that is good for our health.

6) **Dark leafy green vegetables** - Like spinach, fenugreek leaves, amaranth leaves, pudina etc with their vibrant colors from chlorophyll, which keeps plants healthy, and the dietary fiber found in dark greens can decrease the risk of many cancers. Carotenoids, another type of plant pigment, also act as antioxidants that fight off potentially cancer-causing free radicals in the body.

7) **Nuts & Oil seeds** – Variety of Nuts are high in protein and healthy fats and they are found to prevent certain types of cancer and lowers weight gain and obesity. Walnuts are at the top of the “supernut” in the list, Almonds, Cashews, Brazil nuts great source fat, fiber, and protein.

8) **Broccoli** – Broccoli can help combat cancer, high blood pressure, cardiovascular disease and diabetes. Broccoli is a good source of vitamin C and folate (naturally occurring folic acid). It also contains vitamins A, K, calcium, fiber, beta-carotene and other antioxidants (notably indole-3-carbinol and sulforaphane). **Not only broccoli** locally grown cauliflower, cabbage and all types of cruciferous veggies that are full of fiber.

9) **Wheatgrass** - Wheatgrass has a higher nutritional content than any other vegetable, protects against inflammation, builds red blood cells and improves circulation. Wheatgrass contains chlorophyll, vitamin A, vitamin C, vitamin E, iron, calcium and magnesium.

10) **Blueberries** - Are a good source of vitamin K. They also contain vitamin C, fiber, manganese and other antioxidants (notably anthocyanins). Valued for its high levels of antioxidants, some nutritionists believe that if you make only one change to your diet, it should be to add blueberries. Die-hards claim blueberries can help protect against heart disease and some cancers, as well as improve your memory.

High vitamin and mineral, antioxidants content found in any foods and which is unprocessed can help your body ward off diseases and keep you healthier. When incorporated into a well-balanced diet, these foods can promote heart health, excess fat loss, improve energy levels and even reduce the effects of aging.

"When it comes to keeping healthy, it's best not to concentrate on any one food in the hope it will work miracles.

Dr. Minakshi Kurhe

All the glitters is not GOLD!



Dr. Tejal Lathia, D.M.

Consultant Endocrinologist

Apollo, Fortis and MGM New Bombay Hospitals,
Navi Mumbai

As young children, we have often heard our elders tell us – “All the glitters is not gold!” Even when we know in our hearts that something is not gold, but just an illusion, sometimes we fool ourselves into believing that it is in fact gold.

In many medical conditions, medications are needed lifelong as there are no permanent cures. I mostly see people with diabetes, polycystic ovary syndrome and thyroid conditions, all of which have perfectly safe and effective treatment options. Yet, every time a friend or relative tells us about a miracle cure to get rid of our problem “permanently”, “cure” or “reverse” the condition or address the “root” of the problem – our heart gives a little leap. Some of these are pretty innocuous like bhindi water, methi seeds, cinnamon water, yogic postures which may not cure the diabetes but won’t harm either. Sometimes the alternatives can be harmful like unknown “kadhas”, powders and mysterious elixirs which result in heavy metal poisoning, life threatening liver and kidney damage. Even if the “cure” doesn’t harm us, the medications we have stopped, often result in very high blood sugar or thyroid levels. Assuming that this glittery and attractive option can cure our condition often makes fools of us...it’s not gold at the end of the day but just a piece of glass which can cut you and make you bleed.

Are we “bad” or “foolish” for having done this? No. Then why we do this? As humans, we crave security. We want to do things the way we have always done them to feel secure. Eat the food we have always eaten; live the way we have always lived. Now several demands are placed on us – need to take medications, do blood tests and see the doctor on a regular basis. These new demands make us feel intensely uncomfortable and we are willing to do almost anything to escape this discomfort and go back to our safe, “NORMAL” life. And in this intense state of discomfort when someone offers us a miracle, we jump at it!

The second reason is probably the misinformation that is prevalent. Even the best of us have become prey to fake news and biased reporting. A person living with a chronic condition is uniquely vulnerable to these glittery options.

I commonly hear the refrain that “medications are addictive”, “I will be dependent on them”, “I will have side effects of medications” or simply “jyada goli lena accha nahin hain”. There are few medications that are truly addictive, but none of the medications for diabetes, thyroid or PCOS are addictive. The reason the medications need to be continued is because they are supporting functions our body is not able to do on its own. Replacing insulin or thyroid hormone in your body or rebalancing your hormones is what these medications do.

Please remember I don’t speak as a doctor but as a daughter who lost her parents to diabetes and high blood pressure because of these very same beliefs and well-meaning advice to avoid “harmful” medications.

- 1) Safety - When a medication is sold in the market, it is after decades of research, testing in controlled environment on thousands of patients and licensing by authorities. There are instances when medications are recalled later or have been found to have impurities. But, don't hold the doctor responsible for this. Question the authorities that licensed the medications or the pharmaceutical company who manufactured it. But this doesn't happen. The doctor becomes a soft target and bears the brunt of people's anger and distrust.
- 2) Unique - This is how God made us. It is nearly impossible to predict what effect a particular tablet would have on the individual person. The doctor tries to find the combination which best suits your needs. However, this is viewed with distrust – "Doctor EXPERIMENTED on me". Doctor is not God to predict how a particular medicine will affect you.
- 3) Risk and benefit – there are many things we know which used appropriately can be hugely beneficial but have potential for harm. So, we look at the risk benefit ratio and decide. The risks of persistent high blood sugar outweigh ANY and ALL potential risks with medications. High sugar and high thyroid "WILL" harm you, medications "MAY OR MAY NOT" have minor unwanted effects. Yes, when you "google" a host of side effects show up and it frightens you. But that's life! Every time you step out of the house there is a risk of a "side-effect" – road traffic accident, tree falling on you, falling into a drain,

breathing polluted air, radiation from cell-phone towers, someone coughing on your face!!!! But we go about our lives as usual.

- 4) FIRST DO NO HARM – Every doctor takes this oath. We may not like what the doctors are telling us, it may make us uncomfortable, it may make us dejected or angry, however this does not mean their intentions are bad. It makes no sense to hurt our own patients, to cause them harm. Of what benefit is it to us? We are also human, we have family and loved ones, and we understand pain and illness. We feel hurt and disillusioned when after studying for so many years - social media, neighbors and so called “well-wishers” are believed more than us.

I think it is time to put an end to this battle. We are all on the SAME side. On the side of good health, happiness and peace. Let’s not be misdirected by glittering objects that litter our path with big hoardings and expensive packages promising “100% effective cures” and “No tablet. No injections”. Let’s trust our innate common sense. Let us work together to move forward.

Dr. Tejal Lathia



डॉ. वंदना कुचिक

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

M: 9967515310 / kvandu1@gmail.com

उजेडाचे गाव नाही ज्यांच्या जीवनी
आपल्यांची ओळख नाही ज्यांच्या अंगणी
अंधार नजरेसमोर करे सर्व मौन
रंग भरी दुनिया कशी दिसे रंग हीन
ओळखावे कसे ते मायेचे चेहरे
सृष्टी निसर्ग देवही भासे सारे परके
जीवनाचा आनंद चाचपडी स्पर्शाने
अंधारातही शोध घेई सुखाचा खुशीने
देऊ आनंद त्यांना सारू तमास दूर
करुनी नेत्रदान होऊ आपण ही अमर

वंदना 🙏

लाखमोलाचा सल्ला



डॉ सुरेश पवार

फॅमिली फिजिशियन

M : 9322813939 / sureshpawar99@yahoo.com

पावसाळ्याचे दिवस म्हणजे आम्हा डॉक्टर मंडळींची कसरत असते. आज दवाखान्यात खूपच पेशंट होते. कमीतकमी वेळेत जास्तीतजास्त पेशंट पाहून गर्दी व काम कमी कसे करता येईल या विचारात असतानाच दरवाजा उघडून आत आलेल्या सिव्युरिटीच्या वेषातील भोसले काकांना बघून मी आश्चर्यचकीत झालो. माथाडी कामगार म्हणून ३५ वर्षे हमाली केल्यानंतर आयुष्याची संध्याकाळ मस्तपैकी गावी आपल्या माणसांमध्ये घालवायची असे ठरवून एक वर्षापूर्वी भोसले काका गावी गेले होते. प्रायव्हेट फंड व इतर असे मिळून काही पैसे मिळाले होते त्यात छोटेसे घर बांधायचे व राहिलेल्या पैशांमधून उर्वरित आयुष्य घालवायचे असं स्वप्न मनी बाळगले होते. संपूर्ण आयुष्य मुंबईला गाळ्यामध्ये व्यतीत केल्यानंतर व प्रपंचाच्या जबाबदारीमुळे मनासारखे स्वतःच्या गावी कुटुंबासोबत आयुष्यभर राहता आले नव्हते. लग्न इत्यादी सुख दुःखाच्या प्रसंगी देखील कुटुंबापासून लांब राहावे लागले होते. आता शरीर थकले आहे, पुरे झाली मुंबई ... असे मला जाते वेळी भेटायला आले असताना म्हणाले होते.

भोसले काका आनंदाने गावी राहायला गेले. घर बांधले. पै पाहुण्यांना भेटले. पाच ते सहा महिने सुखाचे गेले. अचानक एकुलता-एक एमआयडीसी मध्ये काम करणाऱ्या मुलाचा एक्सीडेंट झाला व त्याच्या पायाच्या फ्रॅक्चरसाठी शिलकी मधले लाख रुपये खर्च झाले. काही दिवस गेल्यानंतर अचानक एक दिवस भोसले काकांना हृदयविकाराचा झटका आला. अँजिओग्राफी एन्जोप्लास्टी करावी लागली व शिल्लक राहिलेले सर्व पैसे तर खर्च झालेच झाले वर एक लाखाचे कर्ज करून बसले. तुटपुंज्या शेतीच्या जोरावर कर्ज फेडणे अशक्य आहे हे त्यांनी जाणले. कर्जफेडीसाठी व पोट्यासाठी मुंबई शिवाय पर्याय राहिला नाही. नाईलाजास्तव पुन्हा भोसले काका मुंबईला सिव्युरिटी गार्ड म्हणून रुजू झाले. आयुष्याची साठी ओलांडल्यानंतर ही पोट्यासाठी काम करायला लागणे यासारखी दुःखाची बाब नसावी. माझ्या मनाला खूप वाईट वाटले. सर्व स्वप्नांचा एका दोन वर्षांमध्ये चक्काचूर झालेला पाहायला मिळाला. आयुष्याच्या संध्याकाळी नातवंडासोबत, आपल्या लोकांमध्ये, आपल्या मातीत शिळोप्याच्या गप्पा मारता जगता आले असते तर किती गोड झाले असते. आपल्या दैनंदिन प्रॅक्टिस मध्ये अशी अनेक उदाहरणे आपण पाहत आलो आहोत. खरोखर ही अशी उदाहरणे बदलणे शक्य आहे काय ?, असा प्रश्न मला पडला व हो.. हे उत्तर आले.

हो शक्य आहे.....

मेडिकलेम इन्शुरन्स हे त्याच्यावरचे एक उत्तर आहे. जनरल प्रॅक्टिशनर म्हणून काम करत असताना असंख्यवेळा असे गरीब इन्शुरन्स नसलेले पेशंट ऍडमिशनची गरज असताना आर्थिक परिस्थितीमुळे ते ऍडमिट होत नाहीत.

चांगल्या ठिकाणी उपचार त्यांना परवडत नाही.अशावेळी हे लोक जीवावर उदार होऊन कधीकधी घरीच थांबतात. कित्येक पेशंटच्या बाबतीत वेळीच अँडमिट न झाल्यामुळे जीवही गमावून बसलेले आपण अनुभवतो.अशावेळी वाटते की पैसे कमावत असताना योग्य आर्थिक नियोजन व Mediclaim घेतला तर आयुष्याची संध्याकाळ निर्धोकपणे व आनंदात घालविता येईल.संपूर्ण आयुष्यात देखील जेव्हा कधी आजारी पडतील त्या वेळी असे जीवाशी खेळावे लागणार नाही.चांगला व पुरेसे संरक्षण देणारा Mediclaim जर काढला तर आधुनिक व उत्तम उच्च दर्जाची सेवा आपणास मिळू शकते.पैसे नसल्यामुळे कधी कधी कमी दर्जाची उपचारपद्धती अवलंबवावी लागते. आजाराचे निदान झाल्यानंतर Mediclaim काढता येत नाही त्यापूर्वी तो असणे गरजेचे असते व Mediclaim चा फायदा घेण्यासाठी काही कालावधी जावा लागत असल्याने तो शक्य तितका लवकर काढावा. ५० वर्षांनंतर खरे तर वेगवेगळे आजार आपणास होण्याची शक्यता असते व अशावेळी Mediclaim काढावयाचा झाला तर Pre-Insurance मेडिकल Check Up ला सामोरे जावे लागते व चुकून त्यामध्ये एखाद्या आजाराचे निदान झाले तर जास्तीचा हफता किंवा Mediclaim नाकारला जाण्याची शक्यता असते हे ध्यानात असू द्यावे.काळाची पाऊले ओळखून लवकरात लवकर म्हणजे पैसे कामवण्यास सुरुवात झाल्याबरोबर स्वतः बरोबर आपल्या कुटुंबाचा पुरेसे संरक्षण देणारा Mediclaim काढला तर आरोग्य व आर्थिक या दोन्ही पातळीवर आपण निर्धास्त व सुरक्षित राहू शकतो.दिवसेंदिवस जगाबरोबर आपल्याही जीवनशैलीत कमालीचा बदल झाला आहे. वेगवेगळ्या आजारांना,साथींना आपल्याला सामोरे जावे लागत आहे.लागणार आहे. Corona च्या या काळात इन्शुरन्स किती महत्त्वाचा असतो हे लोकांना व आपल्याला समजलेच आहे. ज्यांना इन्शुरन्स कव्हर होता असे लोक चांगल्या कॉर्पोरेट हॉस्पिटलमध्ये अँडमिट झाले व स्वतःवर उपचार करून बरे झाले.इतर लोक बेड न मिळाल्यामुळे, चांगल्या हॉस्पिटलमध्ये अँडमिशन न मिळाल्यामुळे जीव गमावून बसलेले पाहायला मिळाले.ज्याची जशी मिळकत असेल त्याप्रमाणे ती व्यक्ती स्वतः च्या कुवतीनुसार योग्य त्या रकमेचा काही (हजारांपासून..लाखापर्यंत) Mediclaim घेऊन स्वतःला व कुटुंबाला सुरक्षित करू शकते.LIC,TATA,HDFC,BAJAJ,ICICI अशा कितीतरी कंपन्या वेगवेगळे पर्याय घेऊन या क्षेत्रात काम करत आहेत.

या निमित्ताने एक गोष्ट विचारात आली की आपण डॉक्टर म्हणून पेशंटला आहारात हे खाल्ले पाहिजे ते खाल्ले पाहिजे किंवा अनेक व्यसनांपासून दूर रहा, ते टाळा. असे सल्ले देत असतो अशावेळी एक मेडिकलेम जरूर काढा हा सल्ला आपण देण्यास सुरुवात करूया.आपल्या डोळ्यासमोर ह्या गरीब रुग्णांचे होणारे हाल.आर्थिक फटका बसल्यामुळे कर्जाच्या खाईत लोटले जाणे व त्यांचे सर्वांगीण प्रगतीपासून दूर राहणे हे आपण प्रत्येकजणाने अनुभवले आहे. पाहीले आहे.आपल्या रुग्णाच्या आर्थिक परिस्थितीची बऱ्यापैकी जाणीव आपल्या डॉक्टर मंडळींना असते. तसेच आपल्यापैकी काही डॉ मंडळींचा देखील पुरेसा Mediclaim नसतो असेही पाहायला मिळते.म्हणून इथून पुढे आरोग्याविषयी सल्ला देत असताना आरोग्याबरोबर मेडिकलेमचाही सल्ला देऊया व आरोग्यसेवा व समाजसेवा दोन्ही आपल्या पदरात पाडून एक फार मोठ्या सत्कार्याचा भाग होऊ या.

डॉ. सुरेश पवार

ब्रेस्ट कैंसर



Dr. Sangita Shrivastava, M.B.B.S.

President: Indian Medical Association, Navi Mumbai

M: 9323610045

अक्टूबर के महीने को ब्रेस्ट कैंसर जागरूकता का माह माना गया है ।

महिलाओं में होने वाले कैंसर में ब्रेस्ट कैंसर सबसे अधिक है ।

ब्रेस्ट कैंसर किसी भी उम्र में हो सकता है , परंतु अगर हम सब जागरूक रहें और इसका पता प्रारंभिक अवस्था में ही लग जाए तो इस पर काबू पाया जा सकता है ।

आइए अब जाने हमें किन बातों का ध्यान रखना है और इसके साइन और सिम्टम्स क्या है?

एक. ब्रेस्ट में गांठ

दो. ब्रेस्ट में सूजन

तीन. ब्रेस्ट और आसपास की स्किन पर खुजली

चार. ब्रेस्ट पर एक ही जगह पर दर्द रहना

पाँच. निप्पल से पानी या पस का रिसाव

छः. निप्पल के आसपास लालिमा या फिर रंग बदल जाना

सात. ब्रेस्ट के आकार में किसी भी तरह का परिवर्तन

आइए आप जानते हैं कि किन लोगों को ब्रेस्ट कैंसर का खतरा अधिक है और इसके रिस्क फैक्टर्स क्या है ।

एक. उम्र 55 साल या उससे अधिक

दो. परिवार में पहले किसी और को हुआ हो

तीन. डेंस ब्रेस्ट

चार. अधिक वजन

पाँच. ड्रग्स का सेवन

छः. जेनेटिक

आइए आप जानते हैं कि हमें इस बात का पता कैसे चले कि ब्रेस्ट में कुछ परिवर्तन हो रहा है ।

- एक. ब्रेस्ट की सोनोग्राफी
- दो. ब्रेस्ट की मैमोग्राफी
- तीन. नियमित रूप से ब्रेस्ट की स्वयं द्वारा जांच

ब्रेस्ट की स्वयं द्वारा जांच हर महीने पीरियड्स के 3 से 5 दिनों के बाद की जानी चाहिए। इसके लिए दाहिने हाथ से बाएं ब्रेस्ट को और बाएं हाथ से दाहिने ब्रेस्ट को चार उंगलियों की सहायता से चारों तरफ हर दिशा में, आर्मपिट को एवं निप्पल को दबाकर यह देखा जाता है कि दोनों ब्रेस्ट का साइज़ एक समान हो, उसमें किसी तरह का डिस्चार्ज न हो और स्किन में किसी भी तरह का कोई परिवर्तन नहीं होना चाहिए। इस तरह का परीक्षण महिलाओं को हर महीने अनिवार्य रूप से करना चाहिए।

इस लेख का उद्देश्य यह है कि हम ब्रेस्ट कैंसर की संभावनाओं को जल्दी से जल्दी पता लगाएं और ब्रेस्ट कैंसर के संभावित कारणों से सावधानी बरतें। एक अच्छी जीवनशैली, नियमित व्यायाम संतुलित शारीरिक वजन, पौष्टिक खानपान और स्वयं की नियमित जांच करके ब्रेस्ट कैंसर से बचा जा सकता है।

अगर परिवार में किसी को भी ब्रेस्ट कैंसर है तो उसकी जानकारी सारे परिवार को होनी चाहिए ताकि परिवार के बाकी लोग सावधानी रखकर उस से बच सकें। हर महिला को महावारी के बाद हर महीने नियमित रूप से स्वयं ब्रेस्ट की जांच करनी चाहिए जो कि एक निश्चित तिथि पर की जा सकती है।

इस तरह महिलाओं के शरीर में किसी भी प्रकार के परिवर्तन को जल्दी से जल्दी पता लगाकर रोका जा सकता है और कैंसर को आगे बढ़ने से रोका जाए। जरूरत इस बात की है कि हम जागरूक रहें और इस कैंसर से बचें।

Prevention is better than cure. इस मूलमंत्र का पालन करते हुए अपने आप को सुरक्षित रखें

डॉ. संगीता श्रीवास्तव

औषधाबद्दल काही प्रश्नांची उत्तरे



सौ. निर्मल मिलिंद कासेकर

भारती विद्यापीठ फार्मसी इन्स्टिट्यूट, नवी मुंबई

M: 9920748440 / sawantdrsucheta@gmail.com

औषध जेवणाच्या आधी किंवा नंतर

खाल्ल्यानंतर किंवा जेवणासह औषधोपचार म्हणजे सहसा जेवणानंतर 30 मिनिटे ते एक तासापर्यंत औषध घेणे. नॉन-स्टेरॉइडल अँटी-इंफ्लेमेटरी ड्रग्स (एनएसएआयडी) (आयबुप्रोफेन, एस्पिरिन), मधुमेहासाठी मेटफॉर्मिन आणि स्टिरॉइड औषधोपचारांसाठी, खाल्ल्यानंतर हे घेणे आवश्यक आहे.

काही अपवाद वगळता आणि डॉक्टरांनी सांगितले नसल्यास बहुतेक मलेरियाविरोधी औषधे जेवणासह देखील घेतली जातात. हे महत्वाचे आहे कारण जेवणानंतर औषध घेतल्याने हे निश्चित होत नाही की रक्त रक्तप्रवाहात शिरते परंतु दुष्परिणाम, पोटात जळजळ आणि अल्सरपासून देखील प्रतिबंधित करते.

रिकाम्या पोटी (जेवणापूर्वी) औषधोपचार म्हणजे जेवणानंतर कमीतकमी दोन तास आणि जेवणाच्या एक तास आधी.

मी औषधे घेण्यापूर्वी औषधे तोडू शकतो का?

जोपर्यंत आपल्या डॉक्टरांनी किंवा दुसऱ्या हेल्थकेअर प्रोफेशनलने असे करण्यास सांगितले नाही तोपर्यंत आपण चर्वण करू नका, गोळ्या फोडू नका, किंवा कॅप्सूलच्या बाहेर रिकामी पावडर टाकू नये.

काही गोळ्या, गोळ्या आणि कॅप्सूल योग्यरित्या कार्य करत नाहीत किंवा ते चिरडले गेले किंवा उघडले असल्यास हानिकारक असू शकतात.

त्यांना संपूर्ण गिळण्याची आवश्यकता असू शकते कारण:

वेळोवेळी आपल्या शरीरात हळूहळू औषध सोडण्यासाठी त्यांची रचना केली गेली आहे आणि त्यास चिरडण्यामुळे अति प्रमाणात डोस होऊ शकतो.

आपल्या पोटातील आम्ल त्यांच्या विशेष लेपशिवाय त्यांना कार्य करणे थांबवू शकते.

त्यांच्या विशेष कोटिंगशिवाय आपल्या पोटातील अस्तरांना ते हानिकारक ठरू शकतात.

त्यांना त्यांच्या विशेष कोटिंगशिवाय अप्रिय चव येऊ शकेल.

ठेचलेल्या औषधांमधून इनहेलिंग पावडर घेतल्याने आपल्याला दुष्परिणाम होऊ शकतात.

जर आपल्याला आपल्या आरोग्यसेवा व्यावसायिकांनी आपले औषध चिरडण्याचा सल्ला दिला असेल तर ते हे कसे करावे आणि औषध कसे घ्यावे ते सांगतील.

आपल्याला गोळ्या किंवा कॅप्सूल गिळताना समस्या येत असल्यास.

आपण, आपल्या मुलास किंवा आपली काळजी घेत असलेल्या कोणाला टॅब्लेट, गोळ्या किंवा कॅप्सूल गिळताना समस्या येत असेल तर आपल्या जीपीला किंवा हेल्थकेअर प्रोफेशनलला सांगा जे औषध लिहून देतात.

तेथे एक वैकल्पिक औषध उपलब्ध आहे जसे की द्रव औषध किंवा टॅब्लेट जे पाण्यात विरघळते.

प्रतिजैविक औषधांचा कोर्स नेहमीच समाप्त करा.

जरी आपल्याला बरे वाटू लागले तरीही आपण नेहमी प्रतिजैविकांचा अभ्यासक्रम पूर्ण केला पाहिजे. आपण अभ्यासक्रम पूर्ण न केल्यास किंवा अनेक डोस गमावल्यास, संसर्ग परत येऊ शकतो.

आपण भविष्यात आजारी असल्यास त्यांना पुन्हा वापरण्याच्या दृष्टिकोनातून आधी घेतलेले अँटीबायोटिक्स कधीही ठेवू नका.

साइड इफेक्ट्स काय आहेत?

साइड इफेक्ट्स हे वैद्यकीय उपचारांमुळे उद्भवणारे अवांछित लक्षणे आहेत. त्यांना "प्रतिकूल प्रभाव" किंवा "प्रतिकूल प्रतिक्रिया" देखील म्हणतात. सर्व औषधे दुष्परिणाम कारणीभूत ठरू शकतात, विशेषतः जर आपण त्यानुसार सल्ले न वापरल्यास. यात प्रिस्क्रिप्शन औषधे, काउंटरवर आपण खरेदी करू शकणारी औषधे आणि हर्बल औषधोपचार आणि पूरक आहार यांचा समावेश आहे.

दुष्परिणाम सौम्य असू शकतात जसे की तंद्री येणे किंवा आजारी पडणे (मळमळ होणे), जीवघेण्या परिस्थितीपर्यंतचे परिणाम फारच कमी आहेत. दुष्परिणाम होण्याचा धोका प्रत्येक व्यक्तीमध्ये भिन्न असतो.

आपल्या औषधासह येणा-या रूग्णांची माहिती पत्रक तपासणे आवश्यक आहे की काही दुष्परिणामांमुळे आपल्याला वाहन चालविणे किंवा यंत्रसामग्री ऑपरेट करणे असुरक्षित आहे की नाही ते पहा.

सौ. निर्मल मिलिंद कासेकर

संजीवनी क्रिया / Cardiopulmonary Resuscitation / CPR



Dr. Arun Kurhe

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

M: 9820276484, arunkurhe@hotmail.com

संजीवनी क्रिया म्हणजेच Cardiopulmonary Resuscitation / CPR ही जीवनदान देणारी एक अति महत्वाची क्रिया आहे. हृदय आणि श्वास जेव्हा बंद होते (Cardiac arrest), तेव्हा अश्या व्यक्तीस संजीवनी क्रिया दिल्यास त्या व्यक्तीचे जगण्याचे प्रमाण तिपटीने वाढते.

जगातल्या प्रत्येक व्यक्तीस ही क्रिया शिकून घेणे किंवा किमान माहिती असणे अत्यावश्यक आहे.

मानवी मेंदूला ४ मिनिटा पर्यंत रक्तपुरवठा न झाल्यास मेंदूच्या पेशी अकार्यक्षम होण्यास सुरु होते. १० मिनिटापर्यंत मेंदूला रक्त पुरवठा न झाल्यास मेंदू पूर्णपणे निकामी होतो. शरीरातील ऑक्सिजनचे प्रमाण ९० % कमी झाल्यास शरीरास घातक असते. शरीरातून २०% इतके रक्त वाहून गेल्यास, ती व्यक्तीवर आत्ययिक परिस्थिती येऊ शकते. या सर्व बाबीमुळे शरीरातील महत्वाच्या अवयवांना लवकरात लवकर रक्तपुरवठा होणे अत्यावश्यक असते. शरीराला रक्त पुरवठा करणारे हृदय हा एकमेव अवयव आहे. बेशुद्ध असलेल्या व्यक्तीला वेळेत संजीवनी क्रिया दिल्यास, शरीराला रक्त पुरवठा करण्याचे काम पुन्हा पूर्ववत करता येऊ शकते. मुख्यतः मेंदू आणि इतर अवयवांना ऑक्सिजनयुक्त रक्त पुरवठा पोहचेल असा प्रयत्न करता येतो. यामुळे संजीवनी क्रियेला आत्ययिक वैद्यकीय उपचारांमध्ये अनन्यसाधारण महत्त्व आहे.

संजीवनी क्रिया कुणास दयावी ?

रुग्ण बेशुद्ध असेल,

श्वास आणि हृदयाचे ठोके बंद पडले असतील, हार्ट अटॅक

औषधांचा अतिप्रमाणात सेवन केल्यास,

पाण्यात बुडणे,

वायू गळती मुळे आलेली बेशुद्धी,

चेंगराचेगरीमुळे किंवा श्वास नलिकेत वस्तू अडकल्यामुळे जीव गुदमरणे.

संजीवनी क्रिया कुणास देऊ नये ?

शुद्धीवर असण्याऱ्या व्यक्तीस संजीवनी क्रिया कदापी देऊ नये.

संजीवनी क्रिया कोणी द्यावी ?

कुणीही. आपल्याला बेशुद्ध अवस्थेत असलेली व्यक्ती आढळल्यास आपण कोणत्याही वेळी कुठेही त्वरित संजीवनी क्रिया त्या व्यक्तीस दिल्यास त्यास जीवनदान मिळू शकेल. आपण संजीवनी क्रियेचे तंत्र शिकला नसाल तरी आपण शिक्षित व्यक्तीच्या सल्ल्याने किंवा व्हिडीओ बघून संजीवनी क्रिया बेशुद्ध व्यक्तीस देऊ शकता. काही न करण्यापेक्षा, जीवनदान दान देऊ शकणारी क्रिया वापरणे नक्कीच योग्य आहे.

आपण संजीवनी क्रिया शिकला नसाल तर : बेशुद्ध व्यक्तीच्या छातीवर (chest compressions) वैद्यकीय मदत मिळेपर्यंत सलग १०० ते १२० प्रति मिनिट दाब द्यावा.

आपण संजीवनी क्रिया शिकला असाल तर : बेशुद्ध व्यक्तीच्या छातीवर (chest compressions) दिल्यानंतर, बाधित व्यक्तीचे नाडीचे ठोके / श्वसन तपासा. नाडीचे ठोके / श्वसन चालू नसल्यास संजीवनी क्रिया चालू ठेवा.

संजीवनी क्रिया सुरु करण्यापूर्वी काय कराल :

- १) सभोवतालचा परिसर आपल्या करीता सुरक्षित आहे का हे निश्चित करा. बाधित व्यक्तीला मदत करताना आपला जीव धोक्यात नाही ना याची खात्री करा. उदा. त्या व्यक्तीला इलेक्ट्रिक शॉक लागला असल्यास, प्रथम इलेक्ट्रिक सप्लाय बंद करा. वायू गळती असल्यास ते शोधून त्यावर उपाय करा, त्यामुळे आपल्यास धोका नाही ना याची काळजी घ्या.
- २) बाधित व्यक्ती बेशुद्ध आहे का निश्चित करा.
- ३) बाधित व्यक्तीच्या खांदयावर थाप देऊन, मोठ्या आवाजात "तुम्ही कसे आहेत हे विचार?" हे विचार.
- ४) बाधित व्यक्तीकडून प्रतिउत्तर न आल्यास, आणि आपल्या मदतीस आणखी एक व्यक्ती असल्यास, त्या व्यक्तीस वैद्यकीय मदतीकरिता हाक द्या आणि त्यास आत्ययिक वैद्यकीय मदत क्रमांकाला संपर्क करा करण्याची विनंती करा .
- ५) त्वरित संजीवनी क्रिया सुरु करा.

संजीवनी क्रिया किती वेळ द्यावी ?

बेशुद्ध व्यक्तीचे नाडीचे ठोके व श्वसन सुरु होईपर्यंत किंवा वैद्यकीय मदत मिळेपर्यंत.

संजीवनी क्रियाची शास्त्रीय पद्धत :

अमेरिकन हार्ट असोसिएशनच्या सल्ल्यानुसार CAB या क्रमाने संजीवनी क्रिया सुरु करावी.

C : compression / छातीवरी दाब देणे

A : airway / श्वसन मार्ग उघडणे -

B : breathing / श्वास सुरु करणे या क्रमाने संजीवनी क्रिया देणे.

Compression / छातीवरी दाब देणे



१) बाधित व्यक्तीला भक्कम, टणक अश्या पृष्ठ भागावर पाठीवर झोपवा.

२) त्या व्यक्तीच्या खांद्या जवळ गुडघे जमिनीवर टेकून बसा.

३) एका हाताची टाच स्तनांच्या मध्यावर छातीच्या मध्याभागी ठेवा. दुसरा हाताची टाच पाहिल्या हातावर ठेवा. कोपर सांधा सरळ करा. दोन्ही खांदे हाताच्या पंजाशी समांतर ठेवा.

४) आपल्या शरीराच्या वरच्या भागाचे वजन छातीवर देऊन छाती ५ से.मी. (६ से. मी पेक्षा अधिक नको) आत दाबली जाईल अश्या प्रकारे दाब द्या. १०० ते १२०

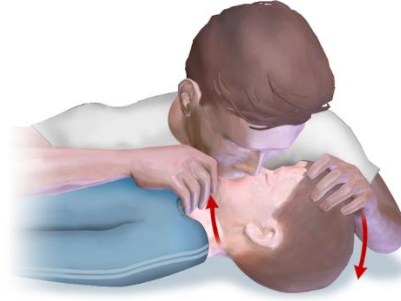
प्रति मिनिट या वेगाने छातीवर दाब देणे चालू ठेवा.

Airway / श्वसन मार्ग उघडणे



आपण संजीवनी क्रिया शिकला असाल तर, ३० वेळा छातीवर दाब दिल्या नंतर, एका हाताने हनुवटी वर करून, कपाळावर दुसरा हात ठेवून डोके मागे करून श्वसन मार्ग उघडा.

Breathing / श्वास सुरु करणे



Mouth-to-Mouth
Breathing

तोंडावाटे किंवा तोंडावर जखम असल्यास नाकावाटे श्वसन द्यावे.

१) वरील प्रमाणे श्वसन मार्ग उघडल्यानंतर, नाक बोटानी बंद करून, आपले तोंड बाधित व्यक्तीच्या तोंडाशी बंद करून, एक सेकंद इतका वेळ आपल्या तोंडाने बाधित व्यक्तीच्या तोंडात जोरात हवा फुकणो. त्याचवेळी त्याची छाती फुगते का हे पहावे, तसे होत असल्यास पुन्हा एक वेळा श्वसन द्यावे. छाती फुगत नसल्यास, श्वसन मार्ग उघडण्याचा पुन्हा प्रयत्न करा आणि पुन्हा एक वेळा श्वसन द्यावे. ३० वेळा छातीवर दाब आणि नंतर दोन वेळा मुखावाटे श्वसन या चक्राने संजीवनी क्रिया चालू ठेवा.

प्रौढ व्यक्तीकरिता वरील नमूद केलेल्या क्रियेचा वापर करावा. लहान मुलांकरिता संजीवनी क्रिया वेगळ्या पद्धतीने द्यावी लागते.

संदर्भ : अमेरिकन हार्ट असोसिएशन

संजीवनी क्रिया पाहण्याकरिता पुढील लिंक वर भेट द्या.

<https://www.youtube.com/watch?v=ozzZVQQTvo4>

डॉ.अरुण कुन्हे

कोरोनातील दिवाळी



डॉ. सुचेता सावंत, आयुर्वेद तज्ञ

शाश्वत आयुर्वेदिक क्लिनिक, मुलुंड (पूर्व), मुंबई

M: 9920748440 / sawantdrsucheta@gmail.com

एका दिव्याच्या ज्योतीने अनेक दिवे उजाळीत आनंदाच्या प्रकाशात दिवाळीचा सण आपण दरवर्षी साजरा करीत असतो. २०२० साली येणारी यंदाची दिवाळी विशेष म्हटली पाहिजे. कोरोनाची लस बाजारात उपलब्ध होत नाही तोपर्यंत स्वतः जगणं व इतरांना जगवणं या कर्तव्याला जागताना यावर्षी दिवाळीचा आनंद थोडक्यात साजरा करावा लागणार आहे. यंदाच्या दिवाळीला दानाचे दालन उघडून खुल्या दिलाने आनंद वाटणे, हे प्रत्येकाचे उद्दिष्ट्य असावे. कारण हा भीषण काळ गरीबांना अन्नाला पारखे करणारा आहे. अवास्तव खरेदी करताना माझ्या देशवासियांना पुरेसे अन्न-वस्त्र मिळत नाही, याचा विचार प्रत्येकाच्या मनात यावा. आपल्या सुखवस्तु नातेवाईकांना कोणती भेट देऊ जेणेकरून माझे समाजात चांगले नाव राहिलं, असा विचार न करता समाजातील कोणाला या काळात मदतीचा हात दिला पाहिजे; याचा सारासार विचार प्रत्येकाने करायला हवा. या दिवाळीला तुम्ही नवीन कपडे खरेदी नाही केले तर चालणार आहे. त्याऐवजी एखाद्या वॉचमनला, कामवालीला, कार पुसणाऱ्या पोराला, इस्त्री करणाऱ्याला, तुमच्या चौकात गजरे विकणाऱ्या बाईला, सिग्नलवर कारवर फडके मारणाऱ्या गरीबाला किंवा एखाद्या अनोळखी गरीब रिक्षावाल्याला चार पैशाची मदत करता आली तर जरूर करावी. फटाके वाजवून खोटा आनंद मिळवण्यापेक्षा रस्त्यावर पोट खपाटी गेलेल्या मुक्या प्राण्यांच्या तोंडी घासभर अन्न टाकता आले तर तसा प्रयत्न नक्की करावा. दिवाळीमध्ये लक्ष्मीपूजनाचा श्रीमंती घाट घोरोघरी घातला जातो त्याऐवजी पक्षांना-प्राण्यांना जी फळे खाता येतात अशी फळझाडे आपल्याला शक्य असतील तितकी लावण्यात लक्ष्मीपूजनाचा काळ घालवावा. मला खात्री आहे तुमच्या अशा वर्तनाने लक्ष्मी नावाची श्रीमंत स्त्री तुम्हाला कोठेही सोडून जाणार नाही! भाऊबीज साजरी करण्यासाठी आपण का एखाद्या अनाथाश्रमात किंवा वृद्धाश्रमात जाऊ नये? तुरुंगातील कैद्यांकडे जाऊन त्यांची एखादी अडचण दूर करता आली तर किंवा त्यांच्यातर्फे त्यांच्या घरी काही भेट पाठवता आली तर दिवाळी खऱ्या अर्थाने साजरी झाली असे म्हणता नाही कां येणार? कोरोनाच्या सरकारी दवाखान्यात एखादे ऑक्सिजनचे सिलेंडर ते नव्हे तर किमान एखादे ऑक्सिमीटर भेट म्हणून देता आले तर द्यावे. हो, मात्र याचा अर्थ असा नाही की यंदा दिवाळी पारंपारिक पध्दतीने साजरी नाही करायची. आपण दिवाळी साजरी करायची पण आपल्या घरात येणारा दिवाळसणाचा आनंद लाटेप्रमाणे सर्वदूर इतरांच्या घरातून ओसंडून येऊ देत ना! वेदांमध्ये **समनस् सूक्तात** अशी प्रार्थना आहे, "देवा ! तू आधी सर्वांना सुखाचे वाटप कर, नंतर मलाही दे. कारण माझा शेजारी दुःखात असेल तर मी सुद्धा आनंद साजरा करू शकणार नाही". कोरोनातील दिवाळी साजरी करताना हे महत्त्वाचे तत्त्व ध्यानात असू देत. मातीचे दिवे - बोळकी, रांगोळीचे रंग, तोरण, विड्याची पाने हे पूजेचे सामान खरेदी करताना आवर्जून रस्त्यावर उभ्या असणाऱ्या

फेरीवाल्यांकडून घ्या. त्यांना योग्य तो लाभ मिळू देत. मुद्दाम थोडे जास्त पैसे द्या, बघा! तुम्ही जर असे जाणून-बुजून फसाल तर अशी फसवणूक तुम्हाला चुटपुट लागू देणार नाही. चीनी माल विकत घेणार नाही स्वस्त असला तरीही, असा ठाम निश्चय करा. या दिवाळीत एखाद्या निवांत गावाला भेट द्या. कुटूंबाला निसर्गाच्या कुशीत घेऊन जा. पर्यटनावर ज्यांचा उदरनिर्वाह चालतो त्यांचीही दिवाळी चांगली साजरी होण्याकरिता तुमचे हे योगदान फार मोलाचे ठरेल. २०२० दिवाळीला दिवाळी पहाटेचा कार्यक्रम मुद्दाम पहाच. ऑनलाईन टिकीट घेऊन 'दिवाळी पहाट' बघा. लॉकडाऊनमुळे कलाकारांची आमदनी बंद झालेली आहे. सर्वांना सुखी करण्यासाठी साक्षात देव भूतलावर अवतार घेईल, अशी वाट पहात बसू नका. आपल्यातील ईश्वरी अंशाला जाग्रत करणारा कोरोनाचा हा काळ आहे. तुम्ही खरेदी कराल त्या टिकीटाच्या पैशाने अनेक जणांचे पोट भरणार आहे. सहा महिन्यांहून अधिक काळपर्यंत व्यवसाय बंद राहिल्याने केशकर्तनकाराला सुध्दा पोटाची विवंचना सतावते आहे. लॉकडाऊनच्या काळात तुम्हाला लांब केसांची सवय झालेली असणार तेव्हा कृपया सलूनमध्ये जाऊन केस कापून घ्या. कारण तुमची केस वाढवण्याची अशी सवय अनेकांना अडचणीत टाकणारी ठरू शकते. सर्वात महत्त्वाचे म्हणजे सर्वजण घरात असल्याने जिच्यावर सर्वाधिक ताण पडलेला आहे, त्या माय-माउलीच्या विश्रांतीचा हा काळ आहे. तिने सतत उभे राहून स्वयंपाक केल्याने जे गुडघे दोन-चार वर्षांनंतर खराब होणार होते ते तिचे गुडघे कोरोनाच्या काळात आठ महीन्यात खराब झाले असणार. त्यामुळे तिला दिवाळीच्या दिवसात आराम दिला पाहिजे. याकरिता घरातील पुरुषांनी थोडा-बहुत स्वयंपाक शिकून घ्यावा. किचनमधील वेळकाढू कामे परस्पर वाटून घ्यावीत. सतत अनेक-तास बसून ऑफिसचे काम करणाऱ्या सर्वांनी आखडलेल्या आपल्या शरिराची सेवा केली पाहिजे. यासाठी सर्वांगाला तेल लावून करायचे अभ्यंग स्नान दिवाळीच्या निमित्ताने सर्वांनी आवर्जून केले पाहिजे. दिवाळीच्या शुभेच्छा देताना तुमच्या वॉर्डात कोरोनाग्रस्तांची सेवा करणाऱ्या वैद्यकीय क्षेत्रातील व्यक्तींना, पोलिसदलातील कर्मचाऱ्यांना व स्वच्छता कर्मचाऱ्यांना विसरू नका. दिवाळीचा दिवा दारात लावताना त्या सर्व योद्ध्यांची नक्की आठवण काढा ज्यांनी कोरोनापासून तुमचे रक्षण व्हावे म्हणून स्वतःचे प्राण खर्ची घातले आहेत.

डॉ.सुचेता अश्विन सावंत

मी जाताना

डोळ्यांना म्हणाले जगा अजून
देते तुम्हास नेत्रहीनांच्या घरी दान
पलटू दे त्यांना आयुष्याचं नव पान
होऊ अमर आपण न पिता अमृतपान

मी जाताना

देहाला म्हणाले
सर्वच नश्वर त्याचा मोह कशाला
अंत्येष्टी कर्म कांड नकोच मजला
जळून जाईल मी होईल माझी माती
असे पुण्य मी कमवेल तरी किती
देऊन टाकते स्वतःला दान
अन्
ओंजळीत त्यांच्या विद्यादान

प्रभू...मी म्हणाले जाता जाता
काय घेऊन आले जे होते माझे
काय घेऊन आले जे होते ते माझे
देते परत जे होते ज्यांचे त्यांचे

वंदना 🙏

किशोरवयीन मुलींचे स्वास्थ्य



डॉ. मिनाक्षी कुन्हे

Chief Co Ordinator of: Navi Mumbai Doctors Foundation,
Nutritionist

M: 9322344887 / dietcall@gmail.com

किशोरवयीन मुलींचा वयोगट हा ११ ते १८ वर्षे. या वयात मुलींची शारीरिक आणि मानसिक वाढ होत असते. या वयात मुलांसारखेच मुलींनाही अभ्यास, परीक्षा, स्पर्धा इत्यादी मानसिक तणाव असतो आणि त्याबरोबरच मासिक पाळी आणि पाळीचे व्यवस्थापन हे हि करणे आवश्यक असते. या नैसर्गिक गोष्टी असल्या तरी स्त्रियांच्या आयुष्यातील शारीरिक बदलांची ही पहिली अवस्था आहे ज्यामध्ये स्त्री ला शरीरातील अनेक अंतर्गत स्थित्यंतरांना सामोरे जायचे असते आणि त्यासाठी हवे असते शारीरिक स्वास्थ्य.

किशोरवयीन मुलींचे स्वास्थ्य कसे राखावे ?

मुलींचे स्वास्थ्य राखण्यासाठी प्रथम आपण जाणून घेऊ कि या वयोगटातील मुलींना शारीरिक आणि मानसिक बदलांना सामावून घेण्यासाठी कोणत्या खास पोषक द्रव्यांची गरज लागते आणि का लागते ? ही पोषक द्रव्य त्या त्या वयात मिळणे खूप आवश्यक असते. शारीरिक बदल होत असताना उंची वजन वाढते, संप्रेरक म्हणजे हार्मोन्स मध्ये बदल घडतात. या आणि अशा अनेक शरीरांतर्गत क्रियांमध्ये बदल घडत असताना अत्यंत उपयुक्त अशी प्रथिने आणि पिष्टमय पदार्थातून मिळणाऱ्या ऊर्जेची गरज सहज पौष्टिक आहारातून पूर्ण करता येऊ शकते. प्रथिने, लोह, बी जीवनसत्व, क जीवनसत्व, इ जीवन सत्व, ड जीवनसत्व आणि कॅल्शियम अश्या प्रकारच्या अतिरिक्त पोषक द्रव्यांची गरज भासते.

हार्मोन्स किंवा संप्रेरक (इस्ट्रोजेन, प्रोजेस्टेरॉन) यांमुळे पौगंडावस्थेमध्ये मासिक पाळीची सुरुवात होते त्यावेळी खास अश्या ड आणि बी जीवनसत्वाची तसेच कॅल्शियम ची योग्य प्रमाणात शरीराला आवश्यकता असते. या पोषक द्रव्यांची कमरता होऊ नये याकडे पालकांनी विशेष लक्ष देणे गरजेचे असते. एकदा मासिक पाळी नियमित म्हणजे २८-३२ दिवसात येऊ लागली कि मुलींना लोह म्हणजे आयर्न ची अतिरिक्त गरज भासते. ७०% मुली व महिला यांचे हिमोग्लोबीन किंवा लोह १० किंवा त्याहीपेक्षा कमी असते. दर महिन्याच्या पाळी ला ५-७ दिवसापेक्षा जास्त रक्तस्त्राव झाला तर रक्तक्षय म्हणजे अनेमिया होण्याची शक्यता असते. एखाद्या मुलीला जर आधीच रक्तक्षय असेल तर त्रास वाढू शकतो म्हणूनच मुलींना लोहयुक्त आहार मिळतोय का याकडे जरूर लक्ष द्यावे. डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार रक्त तपासून गरज असल्यास औषधे चालू करावी.

या सगळ्या जीवनसत्वांबरोबर च मूळ पोषक आहार घटक असलेला समतोल आहार प्रामुख्याने या वयोगटात सगळ्या मुलींनी घेतला पाहिजे.

किशोरवयीन मुलींचा आहार कसा असावा ?

मुलींचा आहार समतोल म्हणजेच संतुलित असावा. आपला आहार हा आपल्या शरीराला लागणाऱ्या रोजच्या उष्मांकानुसार असला पाहिजे. आता हे उष्मांक कसे ठरवावे ? तर हे उष्मांक आपल्या उंची, वजन, कामाचे स्वरूप यावर ठरवले जाते. हे समजणे जरा अवघड वाटत असेल तर आपल्या आहारतज्ञांचा सल्ला घ्यावा किंवा आजकल गुगल किंवा अनेक मोबाइल ॲप सुद्धा तुम्हाला मदत करू शकतात.

दुसरा महत्वाचा भाग म्हणजे आपल्या मुलींचे वजन उंचीच्या मानाने योग्य आहे का हे जरूर तपासावे. ह्यासाठी सोपे गणित सांगते. आपली उंची सेमी मध्ये काढा आणि त्यातून १०० वजा करा. जे उत्तर येईल ते तुमचे वजन असले पाहिजे. उदा . १५० (सेमी) उंची -- १०० = ५० किलो. तर तुमचे वजन ५० किलो असले पाहिजे.

योग्य वजन राखण्यासाठी पौष्टिक आहार आणि योग्य विहार म्हणजेच healthy diet आणि healthy lifestyle हे दोन उत्तम मंत्र आहेत.

प्रथम आपण आहार कसा असावा हे आपण सोप्या शब्दात समजून घेऊया.

मुख्यत्वे आहाराचे प्रमुख ४ घटक म्हणजेच पिष्टमय पदार्थ, प्रथिने, जीवनसत्वे, खनिजे आणि स्निग्ध पदार्थ यांचा योग्य प्रमाणात रोजच्या आहारात समावेश असावा. आपल्या आहारतज्ञांच्या सल्ल्यानुसार व्यक्तिपरत्वे आहार कसा असावा हे समजून घ्यावा.

जागतिक आरोग्य संघटनेने सुचवलेले खालील सगळ्यात सोपे मुद्दे लक्षात ठेवले तरी हे आपल्याला सहज साध्य करता येईल.

रोजच्या आहारात मुख्यत्वे खालील पदार्थांचा समावेश करावा:

- १) दिवसातून कमीत कमी ३-४ वाट्या विविध प्रकारच्या भाज्या.
- २) दिवसातून कमीत कमी ३-४ विविध रंगाची फळे.
- ३) तेल, तूप, बटर, लोणी, चीज, आणि इतर स्निग्ध पदार्थ, मीठ, साखर यांचा वापर कमीत कमी असावा. शक्य असल्यास आहारतज्ञांच्या सल्ल्याने वजनानुसार पिष्टमय पदार्थ म्हणजेच चपाती आणि भात यांचे प्रमाण किती असावे हे समजून घेतले पाहिजे.
- ४) अठवड्यातून किमान ५ दिवस तरी उत्तम प्रतीचे प्रथिनयुक्त पदार्थ आपल्या जेवणात आपण समावेश केला आहे का हे जरूर पाहावे. यामध्ये अंडी, मासे, मांस याचा वापर करावा. शाकाहारी आहारामध्ये सोयाबीन, दुधाचे पदार्थ, मोड आलेले कडधान्य हे पदार्थ आवर्जून वापरावे.
- ५) आठवड्यातून किमान ५ दिवस तरी शारीरिक व्यायाम हा झाला पाहिजे.

मुलींनी कोणत्या प्रकारचा व्यायाम करावा ?

मुलींसाठी सगळ्या प्रकारचे व्यायाम किंवा विविध प्रकारचे खेळ खूप उपयुक्त आहेत. यामध्ये जलद चालणे, धावणे, योगा, खो - खो, कब्बडी यासारखे पारंपरिक व्यायाम आणि खेळ किंवा पॉवर योगा, ऐरोबिक व्यायाम, झुंबा, टबाटा इत्यादी नवीन प्रकारचे व्यायाम उत्तम आहेत. शरीराची नियमित मशागत होणे आवश्यक आहे.

आपल्या आवडीचा कोणताही खेळ किंवा व्यायाम रोज नियमित होणे आवश्यक आहे. व्यायामामुळे शरीराच्या पेशी मजबूत आणि बळकट होतात, रक्ताभिसरण सुरळीत राहते, अतिरिक्त चरबी न कळत जाळून जाते. मन प्रसन्न राहते आणि मेंदू तल्लख राहून अधिक चांगल्या प्रकारे काम करतो. यासगळ्यामुळे एकाग्रता वाढते आणि अभ्यासही चांगला होतो. झोप चॅन लागते आणि पर्यायाने भूक लागते आणि पोषितक आहार घेतला जातो.

हे मंत्र आत्मसात करण्यासाठी रोज थोडा वेळ स्वतःसाठी काढणे म्हणजेच आयुष्यभर स्वस्थ आणि निरोगी राहण्यासाठी तुम्ही केलेली एक प्रकारची गुंतवणूकच आहे

आज जी मुलगी किशोर वयात आहे तीच भविष्यात एक कर्तृत्वान नागरिक, एक पत्नी, आणि एक आई पण होणार आहे. या सगळ्या रूपात तिला शारीरिक आणि मानसिक अश्या बऱ्याच अवस्थांमधून जावे लागणार आहे. या बदलांना सहजरित्या सामोरे जाण्यासाठी, स्वतःचे आणि कुटुंबाचे आरोग्य अबाधित राखण्यासाठी आपल्या मुलींना समर्थ बनवणे, स्वस्थ बनवणे ही जबाबदारी आज आपण घेतली पाहिजे.

डॉ. मिनाक्षी कुन्हे

जेष्ठ आहारतज्ञ

कोरोना चा थकवा शारीरिक की मानसिक ?



डॉ. रुपेश आमले (एम.डी) आयुर्वेद

दुर्वा आयुर्वेद व पंचकर्म क्लिनिक, शॉप नो. १०, लक्ष्मीनारायण कॉम्प्लेक्स, सेक्टर १२ अ, कोपर खैरने.

मो. ९७७३७५५५७२

आजवर अनेक विषाणू आले परंतु संपूर्ण विश्वात ज्याने कहर केला तो म्हणजे कोरोना विषाणू. या विषाणू चा प्रसार वेगाने होत असल्याने रुग्णांची संख्या देखील गुणाकार स्वरूपात वाढू लागली आहे. या विषाणू ची लक्षणे सुरुवातीच्या काळात तीव्र ज्वर, सुखा खोकला आणि दम लागणे अशी असली तरी नवीन लक्षणामध्ये खूप भर पडत चालली आहे. कोरोना बरा झाल्यानंतर सगळी लक्षणे कमी होतात पण एक लक्षण बऱ्याच जणांमध्ये कोरोना असताना आणि बरा झाल्यानंतर देखील आढळून येते ते म्हणजे थकवा!!!

हा विषाणू शरीरात गेल्या नंतर शरीरात रोग प्रतिकार शक्ती सक्रिय होते. आणि या विषाणू विरोधी अँटीबॉडीज तयार होत असतात. या अँटीबॉडीज तयार करण्यासाठी शरीरातील प्रथिने आणि ऊर्जा खर्ची पडत असते. विषाणू चा प्रादुर्भाव असल्याने संपूर्ण शरीराला मरगळ असते, सर्व सांध्या मध्ये वेदना असतात, जिभेला चव समजत नसते, गंध शक्ती कमी झालेली असते. परिणाम स्वरूप अन्न पदार्थ वरची इच्छा कमी होते आणि थकवा हे लक्षण निर्माण होते.

कोरोना बरा झाल्यानंतर देखील शरीरातील ही जीवनसत्त्वाची पोकळी लवकर भरून येत नाही. त्यामुळे हा थकवा संपूर्णतः शारीरिक असतो. काही रुग्णांमध्ये २० दिवस तर काही मध्ये अगदी ४५ दिवसापर्यंत हा थकवा राहतो. परंतु जो रुग्ण आराम न करता पुन्हा शरीराला थकवा येणारी क्रिया केली तर हा थकवा पुन्हा आजारात रूपांतरित होवू शकतो. आजार बरा झाल्यानंतर प्रत्येक रुग्णाला किमान १५ दिवस आराम करणे आवश्यक आहे.

थकवा दूर करण्यासाठी चे उपाय:

१. शरीर आणि मन यांना **ताण** येईल अशा सर्व प्रकारच्या क्रिया करणे टाळावे.
२. आजार असताना आणि बरा झाल्यानंतर **संतुलित आहार** घेणे महत्वाचे आहे. आहारात पुरेशा प्रमाणात प्रथिने आणि सर्व जीवनसत्वे असतील याची काळजी घेतली पाहिजे. हिरव्या पालेभाज्या आणि ऋतूनुसार मिळणारी ताजी फळे मुख्यतः मोसंबी, संत्री, आवळा, पेरू आणि सफरचंद खावीत.

३. शरीर थकव्यातून लवकर बाहेर पाण्यासाठी **किमान ७ ते ८ तासांची गाढ झोप** घेणे आवश्यक आहे.
४. या काळात शरीर विषाणू चा प्रसार करू शकते म्हणून **शरीर संबंध** देखील करणे टाळावे.
५. मनाचा थकवा दूर करण्यासाठी नियमितपणे **४५ मिनिटे योगाभ्यास** करावा.
६. या विषाणूला फुफुसाबद्दल विशेष आसक्ती असते, त्यामुळे **पल्मोनारी फायब्रोसिस** झालेला असू शकतो. आणि त्यामुळे थोड्या परिश्रमाने दम लागत असतो. यासाठी फुफुसांवर विशेष प्रभाव असणारी **आयुर्वेदिक औषधे** जसे सितोपलादी चूर्ण, तालिषादी चूर्ण, अभ्रक भस्म, लक्ष्मीविलास रस, गोडांती भस्म, अगस्त्य हरीतकी अवलेह आणि च्यवनप्राश वैद्यकीय सल्ल्यानुसार घ्यावी.
७. अनुलोम – विलोम आणि भ्रामरी **प्राणायाम** दिवसातून दोन वेळा ३० मिनिटे करावा.
८. दिवसभरात **केवळ कोमट** पाणी प्यावे त्यामुळे घशाची सूज कमी होते आणि पचनशक्ती देखील सुधारण्यास मदत होते.
९. इलेक्ट्रोलाट्स पावडर जसे ORS, Health Ok, Neurokind Gold sachet १ ग्लास साध्या पाण्यात मिश्रण करून पील्याने शरीरातील पाण्याची आणि Mineral ची मात्रा योग्य प्रमाणात राखली जाते.
१०. कोमट पाण्याने चेहऱ्याला **वाफ** तसेच **गुळण्या** आवर्जून कराव्यात.
११. **सैंधव युक्त तीळ तेलाने** छातीला वाफ द्यावी.

कोविड १९ हा पूर्णतः नवीन आजार आहे आणि फारसे संशोधन अजून झालेले नाही. या आजाराने केवळ शरीर नाही तर मनावर देखील विपरीत परिणाम होतो. शारीरिक, मानसिक आणि आर्थिक दृष्ट्या हा आजार रुग्णाला त्रास देत असल्याने प्रतिबंधात्मक उपाय योजना करणे हेच हिताचे आहे.

डॉ रुपेश आमले (एम.डी) आयुर्वेद
दुर्वा आयुर्वेद व पंचकर्म क्लिनिक
शॉप नो. १०, लक्ष्मीनारायण कॉम्प्लेक्स,
सेक्टर १२ अ, कोपर खैरने,
नवी मुंबई ४००७०९

काळ कोरोना



डॉ. सुचेता सावंत, आयुर्वेद तज्ञ

शाश्वत आयुर्वेदिक क्लिनिक, मुलुंड (पूर्व), मुंबई

M: 9920748440 / sawantdrsucheta@gmail.com

कोरोनाच्या संकट काळी या
नियम सुरक्षेचे पाळूया
मुखी पट्टिका लावूया
तेव्हा बाहेर जाऊया
चला जागर देऊया
एकमेकांत अंतर ठेऊया
एकदा खरेदी सामानाची
घेऊ काळजी स्वच्छतेची
अंगणी सडे सॅनिटायझरचे
कवच पीपीई कीटचे
दिवस योग-प्राणायामाचे
वाफारे गरम पाण्याचे
कडू काढे पिऊया
दारी कडुनिंब लाऊया
घालू कापराचा धुप

वृद्धांना जपूया खुप
ताप रोज तपासुया
ऑक्सिमीटर लाऊया
घरी येता आंघोळ करू
कपडे धुवून टाकू
फळे-भाज्या रिठ्यामध्ये
बुडवू स्वच्छ पाण्यामध्ये
जो काम करी बसे घरी
तो आटोक्यात आणे महामारी
नवी आशा पालवूया
लसीची वाट पाहूया
आज माणुसकीला जपूया
पैसे उद्याला कमवूया
या वर्षी जगूया लपून
कोरोनाला हरवू मिळून.

How to assess your mental health?



Dr. Aparna Deshmukh

Consultant Psychiatrist, Sexologist

Manovikas Clinic, Vashi. M: 9987128148

Despite the rising awareness regarding the importance of mental health people are still reluctant to seek professional help.

Sometimes this may be due to the stigma; sometimes it is because of poor knowledge of one's own illness and what to do about it.

Being aware of mental illnesses is important. After all, the first step to seeking help itself, is to know when to seek help.

The following are some pointers that may make you more aware regarding your own mental health.

1. Changes in sleep, appetite, sex drive: Sleep changes like difficulty in initiating/maintaining sleep or excessive sleepiness, appetite changes, sometimes resulting in severe weight loss or weight gain, and changes in sexual drive need to be evaluated.
2. Change in functioning: Any dysfunction w.r.t. Social relations and Occupation warrants a professional assessment and management.
3. Difficulty having clarity of thought, memory issues, loss of concentration: An occasional difficulty is okay, but frequent complaints is definitely a cause of concern.
4. Others notice changes in you: Many a times, a behavior change is brought to attention by family, friends or co-workers. This may occur in Drug use or even psychotic disorders where patients may have no insight.
5. Feeling low or irritable most of the time: When mood changes are present at most times in a day, on most days, they acquire significance.

6. Unable to feel joy or interest: In certain illnesses, like, Depression, the person may complain of a loss of interest in performing routine as well as pleasurable activities; in severe cases, the person may suffer from Apathy.
7. Severe mood swings: Severe mood changes should be evaluated as they could be a symptom of Mood disorders.
8. Avoiding people/ social interactions/ situations: In certain Anxiety disorders, the persons may actively avoid certain situations. In Depression, this avoidance may stem out of social withdrawal.
9. Feeling anxious, having racing thought, panic attacks: Patients who suffer debilitating anxiety, that interferes with routine, should most definitely seek help.
10. Abusing drugs: Some patients may abuse drugs occasionally while some develop a full blown "Addiction" and need intensive treatment.
11. Feeling fearful, suspicious, hearing voices inaudible to others, aggression: In psychotic disorders, the above may result in aggressive behavior.
12. Having illogical or repetitive thoughts; In psychotic disorders the person may have illogical thoughts while in Obsessive Compulsive Disorder, the person may have repetitive thoughts (obsessions).
13. Feeling helpless, hopeless, worthless or excessively guilty: In Depression, the above thoughts may dominate.
14. Having thoughts of dying/ ending life: This is one of the most serious of complaints; immediate help should be sought.
15. Chronic aches/pains/ other bodily complaints: Bodily complaints that have been present for a long duration and are poorly or not responsive to treatment are more likely psychological in origin and respond much better to Psychiatric treatment.

The above are just some helpful pointers but any new symptom, behavior change that may cause distress or dysfunction may ideally get assessed for a professional opinion.

Dr. Aparna Deshmukh
Psychiatrist, Sexologist
MANOVIKAS CLINIC

My Experience of conducting online counseling and training programs



Hemangi Naik M.A (TISS), Counsellor

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

M: 9820095235

Online Training programs: What seems like a long time ago, in JANUARY 2020, I had conducted a “Stress Management” program in a corporate for their managerial team. In the comfortable seminar room, men and women shared their ideas of work- life balance, animatedly: getting paid help for cleaning, cooking; getting physical exercise , taking small family breaks and so on. The hustle and bustle of travel and work was balanced by the above techniques.

But the onslaught of Covid 19 and the subsequent lockdowns challenged all of these and how!

In August 2020, in my “Online Stress Management Program”, the stressors had changed so much! Now, participants shared their fear of the unknown: the novel corona virus; a looming fear of losing jobs, stress of continuously being online for work or studies, cooking and cleaning and so on. Being cooped up with uncertainties was leading to irritation, anxiety and resentment. Frankly, in this online session, I missed the body language and eye contact from the participants unless they switched on their videos, and unmuted themselves to speak something.

On a positive note, albeit online participants could vent out and share their fears. We discussed new stress busters and mood lifters: on line gardening / yoga/ other hobby classes; kindle books/ audio apps; e-learning courses(course-era); virtual walks (sahapedia); watching interesting movies/ documentaries!

Some participants shared their stories of win – win happiness by preparing food for the migrant workers, tipping, donating etc.

Online Counselling:

Pre lockdown, we have worked with perpetrators and victims of verbal, sexual, physical violence. Bruises, signs of depression, agitation were most often noticed by a caring adult who referred the victim to us. Self-referrals were not uncommon either.

The clients require a great deal of empathy, verbal and nonverbal comfort cues from the counselor to open up about traumatic events which in itself is soothing.

Online counseling just cannot offer the same. For example, a client was crying really hard when speaking about how she found out her husband's affair with another woman but online, I couldn't offer comfort by a pat on her hand.

Also lockdown prevented couples or families from coming together to visit me in my office and that itself was an impediment. My counseling cabin offered quietness and complete confidentiality vis a vis an online client sharing her angst from her terrace with loud background traffic.

But now, people have started requesting face to face sessions. Albeit masks it is easier to not strain your vocal cords and hearing abilities anymore! Life as we knew it before March 2020, is slowly and steadily coming back. But this time with masks, good hygiene and safe distancing.

Hemangi Naik

प्रतिजैविकेंचा डोळस वापर



डॉ. रविंद्र गोसावी.

फॅमिली फिजिशियन

M : 9819222707 / gosaviravi10@gmail.com

२१ व्या शतकातील २०२० हे वर्ष जगाच्या व वैद्यकीय इतिहासात कोविड१९ विषाणूमुळे पसरलेली जागतिक महामारी म्हणून लक्षात राहिल कारण एका साध्या कोरोना या विषाणू ने संपूर्ण जगाला वेठीस धरले. त्याच्या विरोधात लढण्यासाठी पुरेसे शस्त्र हातात नसतानाही या विषाणूशी मानवजातीने लढा दिला. आजही अनेक प्रायोगिक तत्वावर त्याच्या विरोधात लढा चालूच आहे. त्यात Antiviral, Steroids, low Molecular Weight Heparin, Antibiotics, Multivitamins, Minerals, Calcium, Zinc इत्यादी औषधांचा समावेश केला गेला. अनेक सामाजिक माध्यमांतून ह्या औषधांची माहिती दिली गेली. कित्येक सर्व सामान्य माणसांनी अशा औषधांची मागणी फॅमिली डॉक्टरकडे केली किंवा स्वतःहून अशी औषधे खाल्ली. त्याची दखल घेऊनच काळाची गरज ठरणारा हा अत्यंत महत्त्वाच्या विषयावर लिहिण्याचा एक छोटासा प्रयत्न करित आहे.

या सर्व औषधांमध्ये प्रतिजैविके म्हणजेच Antibiotics हे ही होते. आपल्याकडे Antibiotics चा अनेक वेळा अनेक आजारात सर्सास वापर केला जातो. हे Antibiotic नेमके आहे तरी काय? त्याचा उगम कसा झाला? त्याचा योग्य उपयोग कोणता? ह्या Antibiotics चे साईड इफेक्ट असतात का? Antibiotics हिट वाढवतात का?

त्याबद्दलचे अनेक समज, गैरसमज, अज्ञान आहे. त्याची गंभीरता काय आहे? हे आपण पाहणार आहोत.

काय आहेत ही Antibiotics?

Antibiotics ना मराठीत "प्रतिजैविके" असे म्हटले जाते.

हे एक रासायनिक उपचारपद्धतीतील अशा सर्वसाधारण औषधांचा गट आहे ज्याचा वापर जीवाणू, बुरशी, प्रोटोजोआ

आदि सूक्ष्मजीवांवर उपचार म्हणून केला जातो. मानवनिर्मित रसायनशास्त्रात संयुगे मिसळून तयार करण्यात आलेले हे जैविक शस्त्र जगातील प्रभावी शोधांपैकी एक आहे जे संबंध मानवजातीसाठी वरदान ठरलेले आहे. एकोणिसाव्या शतकात याच प्रतिजैविकांवर खूप मोठ्या प्रमाणात संशोधन झाले व असे मांडण्यात आले की या प्रतिजैविकांचा अनेक कक्षा आहेत.

प्रतिजैविकांचा उगम पृथ्वीवरील सजीव सृष्टीतून झाला आहे. इथे रोज नवनवीन जीवाणूंची उत्पत्ती होते तशी ती विघटितही होते. हे सगळ प्राकृतिक आणि नैसर्गिक आहे. इथे सगळ्याच गोष्टींचा समतोल

राखला जातो.हा एक चमत्कारच म्हणावा लागेल. इथे बऱ्याच नवनवीन नैसर्गिक क्रिया घडत असतात. त्याचा जर आपण सखोल अभ्यास केला तर बऱ्याचशा गोष्टीतील गुपिते उलगडतात.प्रत्येक जीव हा दुसऱ्या जीवावर विजय मिळवण्याचे प्रयत्न करत असतो.प्रतिजैविके हा त्यातूनच निर्माण झालेला आहे. ज्याच गुपित स्कॉटलंडचा एक प्रसिद्ध शास्त्रज्ञ अलेक्झांडर फ्लेमिंग याला ३ सप्टेंबर १९२८ या दिवशी उलगडले. त्याच्या प्रयोगशाळेत त्याला काही घडामोडी दिसून आल्या.बरेच दिवस स्टॅफिलोकोकाय (जंतूंची एक प्रजाती) असणाऱ्या प्लेट्स मध्ये नैसर्गिक रित्या एका विशिष्ट जातीच्या बुरशीने आक्रमण करून तिने जंतू नष्ट करण्यास सुरुवात केली आहे. स्टॅफिलो, स्ट्रेप्टो, न्यूमो, ह्या जातीचे जीवाणू जंतुसंसर्ग होण्यास महत्वाचे घटक मानले जातात कारण यांच्यामुळे जंतुसंसर्ग होऊन मरणाऱ्यांची संख्या त्याकाळी काही लाखोंच्या घरात होती. "शत्रूचा शत्रू आपला मित्र" ही गोष्ट त्याच्यासाठी खूप आनंदाची होती आणि ही पूर्ण जगासाठी खळबळ उडवून टाकणारी घटना होती. त्याच्यासमोर असंख्य लोकांचे प्राण वाचविण्यात आपण आता यशस्वी होऊ हे दिसत होते आणि खरेच की जादू झाल्यासारखे असंख्य लोकांना जीवदान मिळाले.पुढे त्या बुरशीच्या जातीला प्रयोगशाळेत विश्लेषण करून 'पेनिसिलीन नोट्याटम' असे नाव देण्यात आले आणि १९वे शतक हे संबंध मानवजातीसाठी एक दिशादर्शक ठरले. इथे अनेक शास्त्रज्ञांना नवनवीन प्रतिजैविके शोधण्यासाठी प्रोत्साहन मिळाले व त्यानंतर Tetracycline, Streptomycin, Ciprofloxacin यांसारखे दिग्गज प्रतिजैविकांची फौज तयार करण्यात आली. फ्लेमिंगच्या या कामगिरीबद्दल त्याला नोबेल पुरस्कार देण्यात आला. असंख्य जीव या संशोधनामुळे वाचवण्यात यश आले .

इकडे भारतात भारतीय जीवनशैली व भारतीय पुराण पद्धतीत प्रतिजैविकेचा शोध आधीच लागला होता पण शास्त्रीय दृष्ट्या तो ज्ञात नव्हता. भारतात नैसर्गिक उपचार पद्धती म्हणून वनस्पती पद्धत खूप आधीपासूनच होती. ज्यामध्ये जंतू संसर्ग होऊ नये असे गुणधर्म असणारे बऱ्याचशा गोष्टींचा वापर आधीपासूनच सुरू होता पण वैज्ञानिक दृष्ट्या ज्ञात नव्हता. उदा.दगडी पाला म्हणून एक वन्य वनस्पती जखमेसाठी वापरली जायची. या वनस्पतीत जखम भरण्यापासून ते जंतुसंसर्ग होऊ नये असेच बरेच गुणधर्म आहेत. पूर्वी तांब्याचे नाणे असायचे ते शक्यतो नदीमध्ये टाकायचे किंवा पिण्याचे पाणी साठविण्याकरीता तांब्याची भांडी वापरली जायची. तांबे ह्या धातूला बरेच बहुगुणधर्म आहेत.जे प्रतिकार शक्ती वाढण्यापासून ते पाण्यातील बराचसा जंतुसंसर्ग कमी करण्यास मदत करतात. आजही तुमच्या वॉटर प्युरिफायर मध्ये तांबे वापरले जाते. कडुलिंब,कोरफड,हळद,मध, दूध,दही,तूप,गोमूत्र असे अनेक उदाहरणे देता येतील की जिथे भारतीय जीवनशैलीत कुठेना कुठेतरी नैसर्गिक पद्धतीने प्रतिजैविक गुणधर्म असलेल्या काही गोष्टींचा वापर होत होता. हल्लीच नेचर या मासिकात भारतीय शास्त्रज्ञांनी नैसर्गिक प्रतिजैविकेचे गुणधर्म असणारे काही गोष्टी मांडल्या आहेत. उदा. दुधामध्ये निसिन हा एक घटक असतो. या घटकाचे प्रयोगशाळेत विश्लेषण करण्यात आले.त्यात प्रतिजैविका सारखे काही गुणधर्म दिसले. त्यामध्ये आम्ल व पेप्टाइड लिंकेजची साखळी असते जी जंतूंना सापळ्यात अडकवून नष्ट करते. तसेच lignoberry, raspberry, lalvibernam, camomile, Honey, fefolis या सर्वांमध्ये नैसर्गिक प्रतिजैविकांचा गुणधर्म आहे.

Antibiotic resistance मुळे मानवी शरीराला रोजच योद्धा सारखे बाहेरील जंतू विरोधात लढावं लागते त्यासाठी निसर्गाने प्रतिकारशक्तीचे कवच कुंडले मानवजातीला आधीपासूनच दिले आहेत पण हे जपण्याचे काम ही आपण केले पाहिजे कारण इथे रोज नवनवीन जीवाणू,बुरशी, प्रोटोजोवा आ वासून

उभे असतात. त्यांच्या विरोधातील प्रतिजैविके तर आपण शोधलेत पण त्यांचा सुयोग्य वापर हे देखील तितकेच महत्त्वाचे आहे. कारण फ्लेमिंग ने ज्यावेळी शोध लावला त्यावेळी त्याने पूर्ण जगाला हे ही सांगितले होते की याचा वापर योग्य त्या ठिकाणीच करावा अन्यथा जंतूना चुकीच्या वापरामुळे प्रतिजैविके कसे काम करते हे ज्ञात होईल व ते त्यानुसार स्वतःमध्ये जेनेटिक म्यूटेशन आधारे बदल घडवून आणतील व नंतर प्रतिसाद मिळणार नाही. त्यालाच आपण Antibiotic resistance असे म्हणतो कारण निसर्ग कोणावरच अन्याय होऊ देत नाही. आज ते तुमचे खाद्य आहे तर उद्या तुम्ही त्यांचे खाद्य आहात. प्रतिजैविके हे जंतूच्या विरोधात एका ब्रह्मास्त्रासारखे काम करते ते मानव निर्मित कृत्रिम प्रयोगशाळेत रसायन मिसळून तयार केलेले जैविक अस्त्र आहे. म्हणूनच उठ सुठ साधे सर्दी पडसे अंगदुखी या सारख्या आजरपणात सर्सास वापरणे चुकीचे ठरते. आपली प्रतिकारशक्ती या आजारात खूप छान काम करते. उलट या ठिकाणी प्रतिजैविकांचा वापर तुमची नैसर्गिक प्रतिकार करण्याची क्षमता कमी करते व नंतर मोठ्या आजारास सामोरे जावे लागते. अगदी टीबी या आजाराचे उदाहरण घ्या. अज्ञान, भिती, हेळसांड, social stigma, आजारपणाच लवकर निदान न करू देणे, इतरत्र थुंकणे, गरजेपेक्षा जास्त antibiotics चा मारा करणे, अर्धवट औषधांच्या कोर्स या सर्वांमुळे टीबी ह्या आजारात प्रतिकार शक्ती कमी होते व नंतर हीच प्रतिजैविके टीबी या जीवाणुला दाद देईनासे होतात व मग ते मल्टीड्रग resistance या क्रमात जातात. जिथे एक किंवा दोन प्रतिजैविकांना प्रतिसाद भेटत नाही. त्यामुळे आजार जास्त बळावतो व रूग्ण मृत्यूमुखी पडतात. भारतामध्ये टीबीच्या आजारचे प्रमाण बऱ्यापैकी जास्त आहे .

प्रतिजैविकेचा वापर कोठे केला जातो ?

- १) जीवाणू संक्रमण.
- २) जंतुसंसर्ग
- ३) शल्यक्रियेनंतर
- ४) बुरशी, प्रोटोजोआ यांच्या संक्रमणात सेकंडरी इन्फेक्शन असल्यास इ....
- ५) सूक्ष्मजीव संक्रमण.
- ६) परजीवी संक्रमण.

योग्य वापर कसा करावा ?

एकेकाळी टीबी, पटकी, स्पॅनिश फ्ल्यू या आजारांवरही प्रभावी प्रतिजैविके नव्हती पण आता या आजारांवर योग्य त्या प्रतिजैविकेचा वापर केला जातो व ते बरेही होतात. चुकीच्या औषधांमुळे किंवा microbial resistance मुळे आपण पुन्हा या आजारांच्या विळख्यात पडू शकतो. त्यामुळे वेळीच खबरदारी व काळजी घेतली पाहिजे. आपण प्रतिजैविके योग्य त्या आजारात, योग्य प्रमाणात जर वापरले तर पुढच्या कित्येक पिढ्यांना या आजारांपासून आपण संरक्षण देऊ शकतो. जागतिक आरोग्य संघटनेने

इशारा दिला आहे की अँटिबायोटिक वर निर्बंध घातले नाही तर पुढील काही वर्षात या अँटिबायोटिक ना जंतू प्रतिसाद देणार नाही व जंतूसंसर्ग होऊन मरणान्याची संख्या जास्त असेल

आतापर्यंत आपण प्रतिजैविके म्हणजे काय? त्याचा उगम, त्याचे प्रकार, नैसर्गिक प्रतिजैविके व रासायनिक प्रतिजैविके, त्याचा वापर, त्याचे महत्त्व, त्याचे गंभीर परिणाम. ई पाहिले.

आता पाहूया नेमके आपल्याला काय करायचे आहे...

१) ऊठ सूठ साध्या सर्दी,पडशाकरीता अँटिबायोटिक स्वताहून खाणे टाळावे.

२) ओव्हर द काउंटर वर जाऊन लय भारी औषधच्या नावाखाली औषधे खरेदी करू नयेत.

३) डॉ.चा सल्ला घेऊनच औषधे घ्यावीत. स्वतःच्या शरीरावर प्रयोग करणे थांबवावे. शरीर आहे प्रयोगशाळा नाही.आरोग्यास हानिकारक होऊ शकते.नाहक किडनीच्या समस्या निर्माण होऊ शकतात.

४) डॉक्टरांना स्वतःच्या आजाराची लक्षणे व माहिती योग्यप्रकारे देणे. जेणेकरून आपणास काळजीपूर्वक तपासून औषधे दिली जातील.

५) विषाणूंच्या (viral) संक्रमणामध्ये Antibiotics घेऊ नयेत. उदा.नागिण (herpez zoster,viral infections)

६) शक्यतो लहान मुलांमध्ये अँटिबायोटिक वैद्यकीय सल्ल्यानुसार देणे व दिलेल्या औषधांचा कोर्स पूर्ण करणे आवश्यक आहे.

पुन्हा वापरता येईल म्हणून अर्धवट औषधे देऊ नये किंवा आता बरे वाटले म्हणून औषधोपचार थांबवू नये.

७) विनाकारण घरामध्ये अँटिबायोटिक्सचा किंवा अन्य मेडिसिनचा साठा करून ठेऊ नये कारण काही औषधे हे सामान्य तापमान मध्ये ठेवतात तर काहींना फ्रीज मध्ये ठेवावी लागतात कारण त्यांची इफिकॅसी किंवा प्रमाण त्यावर निर्भर असते.

८) औषधांची एक्सपाइरी वेळच्या वेळी चेक करावी कारण Expiry झालेली औषधे हानीकारक ठरू शकतात.

९) मला सुट्टी घेता येत नाही मुलाची परीक्षा आहे आणखी काही इतर महत्त्वाची कामे आहेत म्हणून मला लवकर ताप कमी करण्यासाठी लवकरात लवकर अँटिबायोटिक द्या असा हट्ट डॉक्टरांकडे करू नये.

१०) उरलेली औषधे झाडा फुलांना टाकू नये.औषधांची विल्हेवाट योग्य पद्धतीने करावी.

११) मुळात जंतूचा संसर्ग होऊ नये म्हणून काहीं मूलभूत गोष्टी सांभाळता आल्या तर फार उत्तम होईल.

A) स्वच्छता.

वैयक्तिक, सामाजिक, धार्मिक, ठिकाणी स्वच्छतेचे काटेकोर पणे पालन केल्यास संभाव्य धोके कमी होतील.

B) हात धुताना साबणाचा वापर करणे आवश्यक आहे.

C) शुद्ध पाणी प्यावे.

D) योग्य सात्विक आहार घ्यावा. व्यायामाचा समावेश करावा

E) शिस्तबद्ध सांडपाण्याची व्यवस्था ठेवावी.

D) प्रदूषण विरहित हवा.

F) नैसर्गिक समतोल राखावा.

G) नियमित लसीकरण करून घ्यावे.

प्रतिजैविके हे ब्रम्हास्तासारखे आहेत. त्यामुळे त्यांचा योग्य व कमीत कमी वापर करावा. ज्यामुळे ते जतन ही करता येईल व पुढच्या अनेक पिढ्यांना जंतूच्या विरोधात वापरताही येईल.

धन्यवाद.

डॉ. रविंद्र गोसावी

सिद्धिविनायक केअर सेंटर.

नवी मुंबई.

वैद्यक शास्त्रातील आकस्मिक शोध



डॉ. अरुण कुचिक

फॅमिली फिजिशियन

M: 8779473004 / arunkuchik@gmail.com

शास्त्रज्ञ एखाद्या विशिष्ट विषयावर दिवस रात्र, वर्षानुवर्षे अभ्यास/काम करत असतात तेव्हा कुठे त्यांना यश मिळते व नवीन शोध लागतात. तर कधी यश हे आकस्मिकपणे शास्त्रज्ञांनी डोळे उघडे ठेवल्यामुळे व त्यांच्या ज्ञान मिळवण्याच्या जिज्ञासेपोटी मिळालेले आहे. अशाच काही वैशिष्ट्यपूर्ण शोधाबद्दल माहिती घेणार आहोत.

सॅकरिन (Saccharine)

१८७९ साली कॉन्स्टंटीन फालबर्ग जॉन्स हॉपकिन्स युनिव्हर्सिटीच्या लॅबमध्ये प्रो रेमसेन बरोबर काम करत होते. जेवणाची वेळ झाल्यावर जेव्हा ते जेवायला बसले तेव्हा त्यांना ताटातील सर्व पदार्थ हे चवीला अतिगोड लागले. पंगतीतील इतरांना हा फरक जाणवला नाही. फालबर्गच्या लगेच लक्षात आले की आज आपण हात न धुता जेवायला बसलो व लॅबमधील कुठल्यातरी द्रावणामुळे असे झाले आहे. ते तात्काळ लॅब मध्ये गेले व त्यांनी अतिगोड लागणारा पदार्थ शोधून काढला व अश्या प्रकारे सॅकरिनचा शोध लागला.

१८८४ मध्ये जरी त्याचे पेटंट मिळाले असले तरी त्याचा उपयोग १९१८ साली प्रथम महायुद्धाच्यावेळी अधिक झाला कारण त्यावेळी सर्व अन्न पदार्थांप्रमाणे साखरेचाही तुटवडा होता. त्यामुळे साखरेपेक्षा ३०० पट गोड असलेल्या सॅकरिनला तेव्हापासून चांगले दिवस आले.

क्विनिन (Quinine)

मलेरिया हा आजार मानवाला ४००० वर्षांपूर्वीपासून माहित आहे व त्यामध्ये माणसाचे खूप बळीही गेले आहेत. मलेरियाचे प्रमुख औषध क्विनिन (Quinine) आहे जे आजही प्रामुख्याने वापरले जाते. याचा शोध ही असाच अपघाताने लागला.

एकदा एक दक्षिण अमेरिकन इंडियन अनदेसच्या जंगलात रस्ता चुकला असता त्याला थंडी वाजून ताप आला. त्याला खूप तहान लागली असल्यामुळे तो तेथील तलावातील साचलेले पाणी प्याला. ते पाणी चवीला खूप कडू असल्यामुळे त्याला वाटते की आता दूषित पाण्यामुळे आपल्याला काहीतरी विषबाधा होईल पण आश्चर्य म्हणजे त्याचा ताप लगेच उतरला व त्याला बरे वाटले. त्याने घरी परत आल्यावर आपला अनुभव आपल्या समूहातील लोकांना सांगितला. दूषित पाण्यामुळे हे झाले असावे का? हा प्रश्न त्याच्या मनात उभा राहिला. याचा अभ्यास केला असता त्या तलावाच्या भोवती सिनकोना (Cinchona)

झाडांचे जंगल होते व त्याची पाने तलावात गळालेली होती.या झाडांच्या पानामुळेच ताप उतरला असेल असा निष्कर्ष काढला गेला.तेव्हापासून थंडीतापासाठी साठी Cinchona वनस्पती वापरायला सुरुवात झाली.कालांतराने शास्त्रज्ञांनी त्यातील प्रमुख कार्यकारी घटक वेगळा केला.जो आज ही मलेरिया वरील रामबाण औषध म्हणून वापरला जातो.

देवी (Smallpox)

इंग्लंड मधील एडवर्ड जेन्नर जेव्हा वैद्यकिय शिक्षण घेत होता तेव्हा त्याला असे आढळले की ज्या गवळणींना Cowpox नावाचा आजार होऊन गेला आहे त्यांना देवी (Smallpox) नावाचा आजार होत नाही.या निरीक्षणाच्या आधारे १४ मे १७९६ रोजी जेन्नरने काँवपोकसच्या (Cowpox) पिटीके मधून द्रवपदार्थ काढला व एका ८ वर्षांच्या जेम्स (माळ्याचा मुलगा)च्या त्वचेवर टोचला.एक लहानशी पुरळ त्या ठिकाणी आली व जेम्स लवकरच बरा झाला.नंतर १ जूलै १७९६ रोजी जेनेरने त्याच मुलाला परत देवीच्या पुरळीतील द्रव टोचला पण या वेळी त्या मुलाला पुरळ आली नाही व काहीच त्रास झाला नाही.अश्या प्रकारे लसीचा शोध लागला.या संशोधनामुळेच आपण देवी सारखा आजार पृथ्वीवरून समूळ नष्ट करू शकलो.

१९ व २० व्या शतकामध्ये शास्त्रज्ञांनी याच सूत्राचा उपयोग करून पोलिओ,डांग्या खोकला,गोवर,धनुर्वात, हिपॅटायटीस बी.

या सारख्या अनेक आजारांवर लस शोधून अंकुश मिळवला.

डॉ. अरुण कुचिक

कोपरखैरणे

नवी मुंबई

गो कोरोना गो च्या नावाने सुरु झाला जप

जो तो सांगू लागला आधी स्वतःला जप

अतिसूक्ष्म तो विषाणू पडला मानवास भारी

रोखली त्याने जगाची मंगळावरील स्वारी

सुखलोलुपाच्या मागे माणसा धाव धाव धावलास

पृथ्वी सृष्टी निसर्गावर घाव घालत राहिलास

दरिद्री म्हणत थट्टा केली शेतकऱ्याच्या साधेपणाची

पैशापेक्षा किंमत कळली दोन घास अन्नाची

बलात्कार भोंदूगिरी अपघात आता तात्पुरता थांबलाय

कोंडून तुला घरात पहा निसर्ग कसा फुललाय

डॉक्टर नर्सस कर्मचारी पोलिस यांना लागलाय एकच ध्यास

श्वास थांबू नये म्हणून करताहेत वेडा हट्टाहास

विज्ञान, शिक्षण, स्वच्छता,

आरोग्य यावरच भर देणार

कल्याणकारी प्रशासनच समाजाच्या कामी येणार

निती, धीर, संयम राखून स्वतःला तू सावर

संकट हे टळेल पुन्हा होईल तुझा सर्वत्र वावर

वंदना 🙏

Phobia



Dr. Jagdeep Khule

Family Physician, Secretary: Navi Mumbai Doctors Foundation

M: 98920 70436 / jagdeepgk@gmail.com

Fear is a natural feeling when someone faces imminent danger. But when same is felt to an excessive extent or for disproportionately long time, then it can be called as a 'phobia'.

'Phobia is defined as an irrational fear that produces a conscious avoidance of the field subject activity or situation.'

Collectively, phobic disorders include social phobia, specific phobia, and agoraphobia; which are among the most common forms of psychiatric illness with a worldwide lifetime prevalence that ranges from 3 % to 15%. Phobias can result in a person's incapacity to work, travel or interact with other people as well as his personal life style also, depending upon severity of the symptoms.

Signs and symptoms

Anxiety, sweating, palpitations, breathlessness, dizziness, tremors, anorexia, nausea, vomiting, diarrhea, Elevated blood Pressure, Increased heart rate, Increased respiratory rate.

Anxiety manifests with number of physical symptoms, any patient who presents with complaints of physical symptoms suggestive of an anxiety disorder should undergo a physical examination to help rule out medical conditions that might present with anxiety like symptoms. In today's times of Corona pandemic, it becomes even more essential to screen the patients of anxiety for other physical illnesses.

In this process, obtaining detailed history of a patient considering the following points becomes important.

Depression, Substance related disorders, Alcohol or drug addiction, Any difficulties in social situations, Intense anxiety reactions with exposure to specific situations instances memories or any biological existents.

The medical conditions which present anxiety as a symptom should be ruled out with proper investigations.

Then for a patient with suspected phobic disorder, the mental status examination should assess the following.

Appearance, Behavior, Ability to co-operate with the examination, Level of activity, Speech, Mood, Thought process and content, Insight, Judgement etc.

Following findings may help us to label a patient as having a phobic disorder.

Restlessness, psychomotor agitation, diaphoresis, anxious mood and affect upon abrupt confrontation with the object of the phobia. Ability to identify the reason for anxiety.

Thought content significant for phobic ideation, it will be unrealistic and out of proportion fears, Preserved insight, usually may be impaired, especially during exposure. Even suicidal or homicidal ideation if comorbid conditions are present.

Management: -

Treating phobic disorders should be left for specialised persons like psychiatrists and psychologists.

Treatment of phobic disorders usually consists of pharmacotherapy psychotherapy, or combination thereof.

The top ten phobias include:

1. Arachnophobia: The fear of spiders. This phobia tends to affect women more than men.
2. Ophidiophobia: The fear of snakes.
3. Acrophobia: The fear of heights.
4. Agoraphobia: The fear of situations in which escape is difficult. This may include crowded areas, open spaces, or situations that are likely to trigger a panic attack. People will begin avoiding these trigger events, sometimes to the point that they cease leaving their home. Approximately one third of people with panic disorder develop agoraphobia.
5. Cynophobia: The fear of dogs. This phobia is often associated with specific personal experiences, such as being bitten by a dog during childhood.
6. Astraphobia: The fear of thunder and lightning.
7. Trypanophobia: The fear of injections. Like many phobias, this fear often goes untreated because people avoid the triggering object and situation.
8. Social Phobias: The fear of social situations. In many cases, these phobias can become so severe that people avoid events, places, and people that are likely to trigger an anxiety attack.
9. Pteromerhanophobia: The fear of flying. Often treated using exposure therapy, in which the client is gradually and progressively introduced to flying.
10. Mysophobia: The fear of germs or dirt. May be related to obsessive-compulsive disorder.

Dr. Jagdeep Khule

फिटे अंधाराचे जाळे ... (सत्य कथेवर आधारित)



Dr. Minakshi Kurhe

Chief Co Ordinator of: Navi Mumbai Doctors Foundation,
Nutritionist

M: 9322344887

लाल दिव्याची ऍम्ब्युलन्स व्हू व्हू... करत मोकळ्या रस्त्याने सुसाट वेगाने महानगर पालिकेच्या रुग्णालयाच्या गेट वर येऊन थडकली. रात्रीचे ३ वाजले होते. सर्वत्र स्मशान शांतता होती, रस्ता सुनसान होता, रस्त्यावरील विजेचे दिवे लुकलुकत होते. ऍम्ब्युलन्सच्या चालकाने ने २९ वर्षांच्या अत्यवस्थ राकेशला व त्याच्या २५ वर्षांच्या बहिणीला सोनल ला रुग्णालयाच्या गेट वर सोडले आणि सुस्कारा टाकला. ह्यांचे पुढे काय होणार आहे ?, याचा जराही विचार न करता तो आपल्या परतीच्या वाटेला लागला. एकाच प्रकारचे काम करून काही माणसे भावनाशून्य झालेली असतात.

राकेशला उभे राहवत नव्हते. सोनलने मदतीसाठी रुग्णालयाच्या वॉचमनला हाक मारली. दोघांनी राकेश साठी व्हील चेअर ची व्यवस्था केली आणि राकेशला रुग्णालयाच्या casualty पर्यंत घेऊन गेले. Casualty मधील आधीच खूप व्यस्त असलेल्या D.M.O. ला सोनल ने खूप विनवणी करून तिच्या अत्यवस्थ भावाला त्वरित तपासणी करून दाखल करून घेण्यास विनंती केली. डॉक्टरानी राकेश तपासल्यावर तो सिरीयस असल्याचे ओळखले होते. रुग्णालयात एकही बेड उपलब्ध नाही तुम्ही रुग्णाला दुसऱ्या रुग्णालयात घेऊन जा असे त्यांनी सोनलला सांगितले. हे ऐकून सोनल चे अवसानच गळाले.

"ह्या रुग्णालयपर्यंत पण फार मुश्किलीने पोहोचलो आहोत, माझ्याकडे पैसे पण पुरेसे नाहीत आणि रात्रीच्या ३ वाजता मी माझ्या भावाला घेऊन कुठे जाऊ ?" डॉक्टरांना तिने खरी परिस्थिती सांगितली. डॉक्टर थोडावेळ बाहेर जाऊन चौकशी करून आले आणि सोनलला सांगितले " ठीक आहे, तुझ्या भावाला आम्ही दाखल करून घेतो, पण त्याला जमिनीवर झोपावे लागेल. मी इतकेच काय ते तुमच्यासाठी करू शकतो." सध्याची कोरोना मुळे झालेली परीस्थिती आणि भावाचा आजार ह्या मुळे सगळी गैरसोय होणे साहजिकच होते. सोनल ने स्वताच्या मनाला समजावले. काहीही झाले तरी आता इथून भावाला बरे करूनच बाहेर पडायचे असे तिने मनाशी निश्चित केले होते. तिच्या समोर दुसरा पर्यायही नव्हता.

त्या दोघांना वार्डच्या बाहेर बसायला सांगून डॉक्टर निघून गेले. सोनल आणि राकेश, डॉक्टर किंवा नर्स कोणीतरी यायची वाट पाहत होते. सोनल ने ५ वाजता परत नर्सला जाऊन विचारले उपचार कधी सुरु करणार ? तिने सांगितले, ICU मध्ये emergency आली आहे, डॉक्टर बाहेर आले कि लगेच तुम्हाला बोलावते. सोनलला दिवसभराच्या दगदगीने मरगळल्यासारखे झाले होते, संध्याकाळी आशा दीदी ने आपल्या डब्यातील चपाती भाजी खायला दिली होती तीच काय ती पोटात होती. आशा दीदी स्वयंसेवी संस्थेमध्ये काम करणारी एक social worker पण सख्ख्या दीदी पेक्षा कमी नव्हती. सोनल आज जी काही खंबीरपणे उभी होती ते फक्त आणि फक्त आशा दीदी मुळेच. खरंच देव पण कोणा- कोणाच्या रूपात आपल्याला मदत करत असतो ना ? सोनल हलकेच हसली आणि तिने देवाचे आभार मानले.

तिला तहान लागली होती, तिने जवळ बसलेल्या एका रुग्णाला "प्यायला पाणी कुठे मिळेल?" असे विचारले. त्याने इशान्याने कुठे ते सांगितले. रुग्णालयात पाणपोई होती पण पाणी प्यायला भांडे / ग्लास नव्हते. मी हात धुऊन हाताच्या ओंजळीनेच पाणी प्यायले पण भावासाठी पाणी कसे घेऊन जाऊ काही कळेना. रात्री १ वाजता ऍम्ब्युलन्स वाल्याने त्वरित यायला सांगितले होते आणि घाईगडबडीत मी सोबत काहीच घेतले नव्हते. जवळूनच जात असलेल्या आयाबाईंना मी ग्लास साठी विचारले तर तिने रागातच एक प्लास्टिकची छोटी बाटली माझ्या हातात ठेवली. मी ती बाटली स्वच्छ धुऊन भावासाठी पाणी नेले. ते दोघेही नर्सने बोलावण्याची वाट पाहत बसले.

डॉक्टरांची वाट वाट बघून डोळ्यांच्या पापण्या अपोआप मिटू लागल्या आणि अचानक कोणाच्या तरी हाकेने जाग आली, नर्स ने बोलवले होते. बापरे सकाळचे ७ वाजले होते, भाऊ निपचित पडून होता. मी त्याला उठवले, त्याने कसेतरी डोळे उघडून पहिले. नर्स ने आम्हाला एका वार्ड मध्ये जमिनीवर जाऊन झोपायला सांगितले. डॉक्टर आले, त्यांनी राकेश ची मेडिकल file पहिली काही प्रश्न विचारले आणि काही टेस्ट लिहून दिल्या. नर्स ला काही उपचार चालू करायला सांगितले आणि निघून गेले.

सरकारी रुग्णालय जरी असले तरी थोडेतरी पैसे लागणार याची सोनलला कल्पना होती. तिने आशा दीदीला फोन केला. तिचा फोन लागला नाही. काय करावे सुचत नव्हते. तिला धीराचे शब्द आठवले ते होते राकेशच्या फमिली डॉक्टरचे. त्यांनीच तर इथपर्यंत पोहोचण्यासाठी मदत केली होती. जिथे अत्यवस्थ राकेशला दोन- तीन रुग्णालयांनी कोरोनाच्या infection च्या भीतीने तपासायला पण नकार दिला होता, तिथे आमचे फॅमिली डॉक्टर आम्हाला इतकी मदत करत होते. डॉक्टरांना फोन करावा का ? असे एकदा सोनल च्या मनात आले आणि तिने हिम्मत करून फोन लावला पण तिच्या लक्षात आले कि तिच्या मोबाईल मधील recharge संपला आहे. अरे बापरे आता काय करावे? तिला सुचेना. तिच्या जवळ फक्त २०० रुपये होते ते पण तिने ती जिथे पार्लर चे काम शिकत होती त्या madam कडून मागून आणले होते.

तिने नर्स ला राकेश च्या सगळ्या टेस्टना किती खर्च होईल?, रुग्णालयात जर १ अठवडा राहावे लागले तर किती खर्च येईल? एकूण खाणे पिणे वगैरे याचा अंदाज घेतला आणि लक्षात आले कि आपल्याकडे तर इतके पैसे नाहीत. परिस्थितीने सोनल अकाली प्रौढ आणि समंजस झाली होती. २ वर्षापूर्वीच्या एका घटनेने ती डिप्रेशन मध्ये गेली होती, तिला जेव्हा पण तो दिवस आठवायचा ती पूर्ण कोसळून जायची. तिच्या आशा दीदीने तिला मानसिक साथ दिली नसती तर आज ती जिवंत नसती. तिने काहीतरी मनात ठरवले आणि तिने नर्सशी बोलून भावाच्या टेस्ट करायला सांगितल्या. राकेशला दाखल होऊन २ दिवस झाले आणि तिला भेटायला संस्थेचे एक सर आले आणि त्यांनी तिला २००० रुपये खर्चासाठी काढून दिले. तिच्यासाठी हा सुखद धक्का होता. हे पैसे तिच्या फॅमिली डॉक्टरनी राकेशच्या उपचाराकरिता पाठवले होते. फॅमिली डॉक्टर एक देवाचा जणू दूत बनूनच मदतीला आले होते.

दोन दिवसानंतर राकेशच्या टेस्टचे रिपोर्ट आले आणि सोनलच्या पायाखालची जमीन सरकली. राकेशला TB निदान झाले होते आणि kidney ला सूज आली होती. सोनलला काय करावे ते सुचत नव्हते. तिला रडू कोसळले, पण देवाच्या कृपेने राकेशला कोरोना चे इन्फेकशन झाले नव्हते. जवळ असलेल्या नर्सने ते पहिले आणि जवळ येऊन तिला खाली बसवले आणि समजूत घातली. नर्स म्हणाली "तू असा धीर सोडून कसे चालेल, मी काल रात्रीपासून तुला पाहतोय तु खूप हिमतीने तू हे सगळे करतेयस आणि लहान असून मोठ्या भावाला उपचारासाठी घेऊन आली आहेस. आम्ही असे रुग्ण रोज पाहतोय विश्वास ठेव, तुझा भाऊ नक्की बरा होईल. पण आत्ता सध्या त्याच्या मागे तु खंबीरपणे, positively उभी राहायला हवं ?" हे सरकारी

रुग्णालय जरी असले तरी इथला staff आणि डॉक्टर्स खूप अनुभवी आहेत. तू फक्त त्यांची treatment ते सांगतील तशी चालू ठेव."

इतके बोलून ती नर्स निघून गेली तिच्या रुपात जणू तिला आपली आशा दीदी असल्याचा भास झाला. काही क्षणासाठी तिचा तो भूतकाळ तिच्या डोळ्यासमोरून सरकून निघून गेला. कधीच विसरू शकत नाही असा तो दिवस. पुन्हा एकदा तिच्या अंगावर सरसरून काटा उभा राहिला. डोळ्यांच्या कडा ओल्या झाल्या. आई वडिलांचे छत्र नसताना दोघे भाऊ बहीण मोलमजुरी करून जगण्याचा प्रयत्न करत होते. तो दिवस आठवला तरी तिचे रक्त खळवळायला लागते. काळाने घात घातला होता तिच्यावर, आयुष्यातून पूर्णपणे उध्वस्थ झाली होती ती. ती घरात एकटी आहे हे पाहून त्या ५ नराधमांनी तिचा फायदा घेऊन तिच्यावर बलात्कार केला होता. छिन्न -विच्छिन्न अवस्थेत तिला टाकून ते ५ जण पळून गेले होते. " त्यावेळी जर आशा दीदी मदतीला आली नसती तर मी स्वतःला संपवले असते." सोनलच्या तोंडून न कळत शब्द निघून गेले. खरंच आई वडील जरी आपल्या सोबत नसले तरी त्यांचे आशीर्वाद नक्कीच आपल्याबरोबर आहेत. हेच आशीर्वाद आपल्याला ह्या पण परिस्थिती मधून बाहेर काढतील.

संकट समयी परिस्थितच तुम्हाला तिच्यावर मात करायची ताकत देत असते, कुठून तरी सोनलच्या अंगी हत्तीचे बळ आले होते. तिने अश्रू पुसले आणि डॉक्टरांना भेटून सर्व परिस्थिती आणि उपचार जाणून घेतले. स्वताची तहान, भूक ह्याची तमा न करता तिने राकेशसाठी औषधे आणि इंजेक्शन्स याची व्यवस्था केली. ती हसत मुखाने भावाकडे गेली, त्याने चिंतेने तिला विचारले, रिपोर्ट्स कसे आहेत ? तिने सांगितले अरे माझ्या पेहेलवान भावाला कोणता आजार होणार ? फक्त viral इन्फेक्शन झाले आहे. डॉक्टर म्हणाले चांगले खाणे आणि औषधे घेतली कि तू लवकर बरा होशील. मग आपण आपल्या घरी जाऊ. "अग पण हे सगळे आणायला आपल्याकडे पैसे कुठे आहेत ?" सोनल म्हणाली " आहेत रे दादू, आपल्या डॉक्टरांनी काही पैशांची मदत केली आहे आणि बाकी पैसे जमवायची जबाबदारी माझी ", तू tension घेऊ नकोस.

सरकारी रुग्णालयाबद्दल जे ऐकले होते त्यापेक्षा वेगळा अनुभव तिला इथे मिळत होता. इथे लोकांना बोलायला सुद्धा वेळ नसतो पण ज्या गतीने ते कामे करत होते ते खरच वाखाणण्यासारखे होते. शहरात पण खूप गरीब लोक राहतात आणि दररोज २००० च्या आसपास रुग्णांना इथे उपचार मिळतो तो काय ह्या लोकांच्या मेहनतीशिवाय मिळत असेल का ? आपल्याला तर फक्त आपल्या भावासाठी मेहनत करायची होती. मग खचून कसे चालेल ? नव्या उमेदीने सोनल उभी राहिली.

तिने आपल्या पार्लरच्या मॅडम ना कॉल केला. "मला कामावर पार्ट टाइम जॉब मिळेल का ? आणि मला सध्या गरज आहे म्हणून रोजचा पगार देणार का ? अशी विनवणी केली. तिच्या मॅडम तिची गरज ओळखत तयार झाल्या आणि सोनलची तात्पुरती गरज पूर्ण झाली होती. सकाळी पार्लरला जाऊन काम करायचे आणि संध्याकाळी रुग्णालयात भावाकडे जायचे, रात्री तिथेच राहायचे आणि त्याची काळजी घ्यायची असे तिने ठरवले आणि तसे तिने भावाला सांगितले.

राकेश म्हणाला "अग इतकी धावपळ करून थकशील " तुझी काळजी कोण घेणार ? सोनल म्हणाली, " मी माझी स्वताची काळजी घेईन, don't worry, दोघांच्या चेहऱ्यावर हसू आले.

राकेश साठी सोनल झटून काम करत होती. त्याच्या साठी पौष्टिक जेवण कसे कुठून आणता येईल याचा विचार करत होती. दुसऱ्या दिवशी सोनल राकेश साठी डब्बा घेऊन आली. राकेश ने विचारले "हा डब्बा कुठून आणलास ?" अरे, आज पार्लरच्या मॅडम च्या घरी पार्टी होती, मी पोटभरून खाऊन आले आणि

तुझ्यासाठी डब्बा घेऊन आले. तू खाऊन घे बघू आधी". खरे तर सोनल नी चांगल्या हॉटेल मधून राकेश साठी मस्त जेवण आणले होते, तिने मात्र फक्त भेळ खाल्ली होती. तो पोटभर जेवला आणि झोपी गेला.

ती रोज संध्याकाळी रुग्णालयात गेल्यावर एका जागी बसण्यापेक्षा रुग्णालयात माझ्या वेळेचा सदुपयोग कसा करता येईल याचा विचार करत असे. तिने मनाशी काहीतरी ठरवले आणि तिने प्रथम पाणपोई स्वच्छ केली, तिथे नर्स च्या मदतीने ४ ग्लास ठेवले. जे रुग्ण एकटे आहेत त्यांना औषधे आणून देणे, त्यांचे reports डॉक्टर्सना जाऊन दाखवणे, नर्सला emergency मध्ये बोलाऊन आणणे, रुग्णांना रक्त तपासणी साठी लॅब मध्ये घेऊन जाणे, अशी छोटी छोटी पण अत्यंत महत्वाची कामे ती आपल्या आवडीने करू लागली. वयस्कर रुग्णांना वर्तमान पत्र वाचून दाखवणे, पुस्तके वाचून दाखवणे, त्यांच्या बरोबर गप्पा मारणे ह्या मुळे आजूबाजूचे रुग्ण खूप आनंदी राहू लागले आणि आपले आजारपण विसरून त्यांचे मन वेगळ्या गोष्टीमध्ये गुंतवू लागले. रुग्णालयातील डॉक्टर्स, नर्स, आयाबाई ह्यांना तेथील रुग्ण आदराने वागऊ लागले. ह्यामुळे रुग्णाची आजारपणे लवकर बरे होऊ लागली.

राकेशलाहि लवकर बरे होण्याची उभारी आली. तो स्वतः वेळेवर औषधे घेऊ लागला. सोनलनी खायला आणून ठेवलेली फळे, जेवण आपण हून घेऊन खाऊ लागला. राकेशला रुग्णालयात दाखल करून आज १५ दिवस झाले होते. त्याचे reports आले. डॉक्टरांनी राकेश ८० % बारा झाल्याची खुशखबर सोनल दिली. राकेशला आता खरच खूप बरे वाटत होते. तो उठून फिरू शकत होता. सोनल खूप खुश होती.

ह्या गेल्या १५ दिवसात सोनलचे रुग्णांशी प्रेमळ बोलणे, त्यांना निस्वार्थ मदत करणे, तिची समय सूचकता, समजूतदारपणा इत्यादी स्वभावामुळे सगळे रुग्ण, नर्स आणि डॉक्टर्स तिला ओळखू लागले होते. तिने सगळ्यांसाठी खूप काही केले होते. रुग्णालयाच्या व्यवस्थापकाकडे तिची स्तुती पोहोचली होती. तिचे वेगळेपण उठून दिसत होते. राकेश च्या discharge च्या दिवशी रुग्णालयाच्या व्यवस्थापकांनी तिला त्यांच्या रुग्णालयात रुग्णांसाठी "सहाय्यक समाजसेवक" ह्या job साठी प्रस्ताव ठेवला. हे सगळे तिच्यासाठी सुखद आणि अनपेक्षित होते. राकेशचा उर बहिणीसाठी अभिमानाने भरून आला.

कोणत्याही मोठ्या degree पेक्षा खंबीर मन, मनात सहृदयता असणे आणि कामांचे उत्तम planning करता येणे ह्या कलेमुळे सोनलच्या आयुष्यात तिने तिच्याही नकळत खूप मोठी उंची गाठली होती. सोनलच्या आयुष्यातील अंधार दूर होऊन तिचे आकाश मोकळे होऊ पहात होते.

डॉ. मीनाक्षी कुन्हे

मनोगत परिचारिकेच



सौ. मंजुषा वाळंज

सेवानिवृत्त परिचारिका

M: 9920577911

असं म्हणतात की प्रत्येक माणसात देव असतो. आपल्या मानवी जीवनात जन्मापासून ते मृत्यू पर्यंत कधीतरी दवाखान्याची पायरी चढावीच लागते. आपल्या आयुष्यात पहिल्या श्वासापासून ते शेवटच्या श्वासापर्यंत विविध प्रसंगाचे साक्षीदार परिचारिका आणि डॉक्टर असतात.

मला मॅट्रिक पास झाल्यावर परिचारिका व्हायचे होते. परंतु हॉस्टेलला राहावे लागेल म्हणून माझ्या घरच्यांकडून परवानगी नाकारली गेली. पण माझी परिचारिका यांच्या जीवनातील अनेक प्रसंगाकडे बघण्याची दृष्टि मात्र कायम चालू राहिली. पांढराशुभ्र कडक पोशाख, डोक्यावर कॅप आणि पायात पांढरेशुभ्र बूट व मोजे हे सर्व अजूनही माझे आकर्षण आहे.

तीन वर्षांचा कोर्स पूर्ण करून परिचारिका जेव्हापासून इस्पितळात ड्युटीवर येतात तेव्हा त्यांना अनेक प्रसंगी तावून सुलाखून निघावे लागते. विविध प्रकारचे माणसाचे इरसाल नमुने याचा अनुभव येतो. डॉक्टरांकडून आलेल्या सर्व सूचनांनुसार रोग्याला योग्य ती ट्रीटमेंट देऊनच स्वतःच्या सेवा व्रताची जबाबदारी वेळ प्रसंगी पार पाडावी लागते. अगदीच लहानांपासून वृद्धा पर्यंत, स्त्री- पुरुष, काळा-गोरा, गरीब- श्रीमंत भेदभाव न करता ती विविध लोकांची सेवा शुश्रूषा करते. तेव्हा तिचा संयम, सहनशीलता वाखाणण्यासारखी असते.

विविध वार्ड मध्ये परिचारिकेची ड्युटी लागते. तेव्हापासून तिचे अनुभवाचे गाठोडे विस्तारत जाते. शस्त्रक्रिया विभागापासून ते शवागारा पर्यंत तिचा वावर होतच असतो. रात्र पाळी, दिवसपाळी यामुळेच तिची चांगलीच कसोटी लागते.

सरकारी इस्पितळात तर अनेक आजारी लोकांची रीघच असते. प्रचंड कामाचा ताण सगळ्यांवर पडतो. तिला तिच्या

वैयक्तिक बाबी बाजूला सारून आपल्या कामात झोकून द्यावे लागते. तरीपण कधी तरी रूग्ण आणि त्याचे नातेवाईक हात उगारायला मागे पुढे पाहात नाहीत. हे मात्र होता कामा नये. लग्न जुळवताना तिची ऊ्युटी आडवी येते. लग्नानंतर घरची लढाई लढताना तिची दमछाक होते. सासर समजून घेत असेल तर ठीक नाहीतर सगळाच घोर. तिच्या झोपेचे मात्र तीन तेराच वाजतात. परंतु तिला काही सुखद अनुभव पण येतात. बाळाचा जन्म, त्याचे पहिले रडणे आनंद देऊन जाते. एखादया वृद्धाची सेवा आईवडिलांची उणीव भरून काढते. शस्त्रक्रिया चालू असतानाच डॉक्टरांना मदतनीस म्हणून असते तेव्हा तिचे कौशल्य, लगबग आणि काम याचा ती खुबीने वापर करते.

कोरोना काळात परिचारिका व आरोग्याशी संबंधित लोकांनी केलेली अव्याहत सेवा पाहून धन्यवाद द्यावे तेवढे थोडेच पडेल. अशा परिस्थितीत या लोकांनी आपले घरदार व मुलेबाळे सोडून दवाखान्यात राहण्यास सुरुवात केली. त्यातील काही कोरोना बाधित झाले तर काही जग सोडून गेले. खरच त्यांना समाजातील लोकांनी प्रतिष्ठा दिली पाहिजे.

परिचारिका व आरोग्य खात्यातील कर्मचाऱ्यांना कोरोना काळात इमारतीत राहण्यास लोकांनी मदत न करता मज्जाव केला. बऱ्याच रुग्णांना रुग्णालयात डॉक्टरचा धाक वाटतो पण नर्सला आपली व्यथा सांगायला भीती वाटत नाही.

हल्लीच रुग्णालयात, रुग्ण सेवेत खूप बदल होत आहेत. अद्यावत ज्ञानाची भर पडत आहे. परिचारिकाचे क्षेत्र विस्तारीत होत आहेत. अनेक संधी उपलब्ध आहेत. कोरोना महामारीत अनेकांची सुश्रूषा करून मानवतेचा आदर्श निर्माण केला आहे.

नर्सिंग फाउंडर लेडी फ्लोरेंस नायटेंजल यांनी सेवा सुश्रूषा याचे महत्त्व जागतिक पातळीवर दाखवून दिले आहे. म्हणून त्यांचा जन्मदिवस १२मे परिचारिका दिन म्हणून साजरा करण्यात येतो. सेवा, सकारात्मकता, आनंद व जीवनातील आत्मविश्वास देण्याचे अमूल्य योगदान परिचारिकांचे आहे. त्यांच्याशिवाय वैद्यकीय क्षेत्र पूर्णत्वास जाऊ शकत नाही. अशा या परिचारक स्त्री पुरुष यांना सलाम!

सेवाव्रती तू रुग्णास देतसे आधार.

हलका करी त्यांच्या दुःखाचा भार.

आम्ही सारे तुला मुजरा करतो त्रिवार.

सदा सर्वकाळ तुझे कार्य मात्र दुमदुमणार.

सौ.मनीषा वाळंज

लैंगिकता शिक्षण काळाची गरज



डॉ. वंदना कुचिक

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

M: 9967515310 / kvandu1@gmail.com

“Sex is too beautiful to be made ugly by ignorance, greed and lack of responsibilities”

हे वाक्य आहे जेष्ठ स्त्रीरोग तज्ञ व समुपदेशक डॉक्टर अनंत साठे ह्यांच्या 'हे सारं मला माहित हवं' या पुस्तकातील. फार पूर्वी वाचलेलं. गेली पंचवीस वर्षे वैद्यकीय व्यवसाय करत असताना त्याचा प्रत्यय रूग्णांच्या अनुभवातून वेळोवेळी आला.

खरंतर विवाह व लैंगिकता हे मनुष्य जीवनातील दोन नाजूक विषय पण विवाहावर बरीच चर्चा होते. ते थाटामाटात पार पडतात पण लैंगिकतेवर चर्चा करायला कोणी लवकर धजावत नाही कारण त्याला लावलेल अश्लील, वाईट, किळसवाणे, घृणास्पद ही लेबलं किंवा त्याबद्दल असणारी भिंती, संकोच, न्यूनगंड, अपराधीपणाची भावना. म्हणून हा विषय नेहमी टाळला जातो. वाढत्या वयातील मुलांबरोबर पालक किंवा शिक्षक मनमोकळेपणाने ह्यावर चर्चा करताना दिसत नाहीत. मूल जन्माला येते त्याची लैंगिकता बरोबर घेऊनच स्वतः बद्दल अनेक प्रश्न काळाच्या ओघात निर्माण होतात. त्या प्रश्नांची योग्य उत्तरे कोठे शोधायची हा प्रश्न पडतो.

अशा स्थितीत आपली लैंगिकता निर्भीडपणे उघडपणे, निःसंकोचपणे मांडायला येणारे अनुभव, संवाद जास्त महत्त्वाचे ठरतात

लैंगिकतेबद्दल कुठलाही विचार, संवाद, संमती, आदर, खाजगीपणा, निवड, विविधता आणि सुरक्षितता प्रसारित करताना, मांडताना तिला मानवी मूल्यांचा आधार आहे हे जाणीवपूर्वक सांगितले पाहिजे व ते सांभाळणे तेवढेच गरजेचे आहे.

औद्योगीकरण, शहरीकरण यामुळे समाज जीवन बदलले. स्त्री-पुरुष संमिश्र विवाह पद्धती वाढत गेली. प्रौढ विवाह आले. लैंगिक भावना चाळवणारे साहित्य, भडक जाहिराती, सहज उपलब्ध होणारी सामाजिक माध्यमे, करमणुकीची अवास्तव साधने त्यामुळे स्वैराभोगवादी वृत्ती वाढली. त्यामुळे लैंगिक अत्याचार, गर्भपात, गुप्तरोग, व्यसनाधीनता, लिंगभेद, हुंडाबळी, अंधश्रद्धा हे विकार फोफावले व हयाला जास्तीत जास्त बळी पडल्या स्त्रिया, लहान मुले - मुली, अपंग, मतीमंद मुले व तृतीयपंथीय लोक.

एकविसाव्या शतकात तंत्रज्ञान झेप घेत असताना आजही सामान्य स्त्री-पुरुष स्वतःच्या शरीर शास्त्राबद्दल अनभिज्ञ आहे व माहिती असली तर ती अर्धवट आहे याचे कारण लैंगिकता शिक्षणाचा अभाव.

लैंगिकता शिक्षण म्हणजे फक्त प्रजननसंस्था किंवा कामजीवनाशी निगडित नाही तर त्या अनुषंगाने शरीराबरोबर मानसिक, भावनिक बदल, स्त्री पुरुष नातेसंबंध, विवाह, लैंगिक आजार, कुटुंब नियोजन, लैंगिक अंधश्रद्धा ह्या सर्वांची शास्त्रीय माहिती करून घेणे व त्यास संयमीपणाने, विवेकपूर्ण सामोरे जाणे.

हजारो वर्षे प्रजनन चालू आहे मग आता लैंगिक शिक्षणाची गरज का भासते आहे? ह्याच कारण पाहताना असे दिसून येते की भारतासारख्या उष्ण कटिबंध देशात मुले व मुली यांचे वयात येण्याचं वय खाली येऊ लागले आहे. शरीराने जरी मुले मोठी होत असली तरी त्यांचं मन व विश्व लहान बालकांच असतं. अनुभव कमी असतो. शरीरामध्ये होणाऱ्या बदलांची जाणीव करून देण्यासाठी हे शिक्षण देणे जरूरीचे आहे. सामाजिक माध्यमांचा वाढता प्रभाव व इंटरनेटवर उपलब्ध असलेली अनेक पोर्न साइट्स, ब्ल्यू फिल्मस, व्हिडिओज त्यातून दिसणारी विकृत लैंगिक चाले तसेच अनेक पुस्तके. ह्या गोष्टी सहज उपलब्ध होतात व हेच कामजीवन आहे असे गैरसमज मुले व मुली करून बसतात. अशा चुकीच्या समजुतीमुळे अनेकांचे विवाहपूर्व व विवाहोत्तर आयुष्य उद्ध्वस्त होते.

विवाहानंतर शारीरिक संबंध सुरू होतात हे कित्येक नवविवाहीत तरुण-तरुणींना माहीतच नसते. असुरक्षित संबंध याबद्दल योग्य माहिती नसते. अनेक गुप्तरोग, वंध्यत्व, समलिंगी, लिंग कसे ठरते, कौमार्य, मासिक पाळी, गर्भनिरोधक गोळ्या, हस्तमैथुन, ट्रान्स जेंडर, निरामय कामजीवन या बद्दल बरेच समज गैरसमज आहेत. हे सर्व दूर करण्यासाठी लैंगिकता शिक्षण आवश्यक आहे. हे फक्त शरीर शास्त्राशी निगडित नाही तर याला शारीरिक, भावनिक, सामाजिक, आर्थिक, सांस्कृतिक, शैक्षणिक वलये आहेत.

हे शिक्षण मूलांना तीन वर्षांपासून टप्पाटप्पात देण्यास सुरुवात करावी.

११ ते १९ हा पौगंडावस्थेचा काळ. संपूर्ण वादळी भावभावनांचा हा काळ आहे. येथे

संपूर्ण शास्त्रीय ज्ञान अवगत होणे गरजेचे आहे. ह्यात

१) मानवी प्रजोत्पादन अवयवांची रचना, कार्यपद्धती, अर्थ व महत्व

२) मासिक पाळीचे स्वागत, उद्देश, स्वच्छता,

विश्रांती, समज-गैरसमज

३) विवाहपूर्व लैंगिक संबंध व त्याचे होणारे परिणाम. कुठे आवर घालायचा व का? हे सूचित करणे.

४) लिंगभेद हा विचार झुगारून समानतेकडे वाटचाल करण्यासाठी प्रयत्नशील राहणे.

५) मनातील मानसिक व भावनिक आंदोलने सांभाळणे

६) स्त्री सबलीकरणासाठी प्रयत्न

७) स्त्री पुरुष आर्थिक स्वातंत्र्य

८) शारीरिक व मानसिक समतोल राखत निर्णय घेण्याची क्षमता

९) सहेतुक निहेतुक स्पर्श.

१०) रूढी,परंपरा,अंधश्रद्धा,गैरसमज,लैंगिक अत्याचार विरोधात जलद न्यायप्रक्रिया

११) पुनर्वसन

१२) पोक्सो कायदा / (POCSO ACT) ची माहिती.

१३) लोकसंख्या वाढीची कारणे व परिणाम

१४) व्यक्तिमत्व विकास मार्गदर्शन

१५) उत्तम आरोग्य हा मूलभूत अधिकार आहे व दैनंदिन जीवनशैलीबद्दल योग्य मार्गदर्शन.

वरील सर्व प्रक्रियेत पालक,शिक्षक,डॉक्टर व समुपदेशक यांचा सहभाग आवश्यक आहे. येथे शाळा व महाविद्यालय यांचा सहभाग महत्वाचा ठरतो कारण वयात येण्याचा संपूर्ण वादळी भावभावनांचा काळ शाळां-महाविद्यालयात व्यतीत होतो.अभ्यास व करिअर करण्याचा व वयात येण्याचा हाच काळ आहे. अनेक थोर लोकांची यशाची बीज पौगंडावस्थेत रुजली गेली आहेत. या काळात स्व प्रतिमा जपण्यासाठी अनेक मोहाला तरूण तरूणी बळी पडतात.नकारात्मक भावना किंवा अपराधीपणा ह्यामुळे अभ्यास पूर्णपणे दुर्लक्षित होतो. न्युनगंड येतो. घरातून निघून जाणे किंवा आत्महत्या करण्यापर्यंत टोकाची पावले उचलली जातात.

ह्या वाटेवरून चालताना अपघात होण्याची शक्यता जास्त असते. वेळ आली की समजेलच तुम्हाला सर्व काही.आमच्यावेळी कुठे होतं असं काही. पाण्यात पडल्यावर पोहतील. असा युक्तिवाद होतो. पण तंत्रज्ञानाच्या जमान्यात अत्यंत चुकीच्या पद्धतीने जी माहिती प्रसारित होते आहे ती आता सरकार, पालक-शिक्षक, शाळा कोणीही थोपवू शकत नाही व आपल्या मुलांना यातून आपण वेगळं करू शकत नाही. प्रसारमाध्यमांशी मुले जोडली गेली आहेत व भविष्यात यापेक्षाही वेगळे सुपर तंत्रज्ञान येईल. त्यामुळे चांगलं-वाईट काय निवडायचं हा ज्याचा त्याचा सद्सदविवेकबुद्धीचा प्रश्न राहिल पण ही सद्सदविवेकबुद्धी जागृत राहण्याकरिता योग्य शास्त्रीय ज्ञान देणं हे नक्कीच आपलं कर्तव्य आहे निरामय कामजीवनासाठी योग्य वयात योग्य सूत्रांकडून लैंगिकता शिक्षणाचे ज्ञान विद्यार्थ्यांपर्यंत पोहोचले पाहिजे. माहितीपेक्षा ज्ञान प्राप्त झाले तर जबाबदारीची योग्य ती जाणीव निर्माण होईल. अनेक लैंगिक अत्याचारांना आळा बसेल. मनोवृत्तीत बदल घडेल.सामाजिक वर्तन सुधारेल व देशाची नैतिक दृष्ट्या सक्षम पिढी उदयास येईल.

डॉ. वंदना अरुण कुचिक

"नवी मुंबई डॉक्टर्स फौंडेशन" आयोजित "लॉकडाऊनचा सदुपयोग" या विषयावरील निबंध स्पर्धेचा विजेते:

प्रथम क्रमांक : मंजुषा मनोहर वाळंज

द्वितीय क्रमांक : प्रकाश गणपत आवटे

तृतीय क्रमांक : पवित्रा रामचंद्र तांडेल

विशेष पारितोषिक : डॉ. रुपेश शंकर आमले

"नवी मुंबई डॉक्टर्स फौंडेशन" आयोजित " लॉकडाऊनमधील निसर्ग, माझी सुरक्षा माझी जबाबदारी, कोरोना योद्ध्यांचा सन्मान" या विषयावरील चित्रकला स्पर्धेचा विजेते:

१६ वर्षावरील गट

प्रथम : इशिता रेवणकर

द्वितीय : नितु विश्वकर्मा

तृतीय : अथर्व नाटेकर

१६ वर्षाखालील गट

प्रथम : अथर्व टिकरे

द्वितीय : सानिका भोसले

तृतीय : अंतरा भोईर



NAME : ATHARV TIKARE

TOPIC : MY SALUTE TO CORONA

SALUTE TO EXTRA-ORDINARY CORONA SOLDIERS





Name :- Neetu Upendra Vishwakarma



Student Name:- Neetu Upendra Vishwakarma

Age 16.3



कोरोना से बचाव

हाथ को साफ करे

साबुन बेमिटा- यर का उपयोग करे।

श्वासते दिकते बसमय रुमाल का उपयोग करे।

हाथ मिलाने से बचे

जानवरो से दूर रहे।

क्षीडवाले जगह पर जाने से बचे

नाव - अथर्व श्रीकृष्ण नाटेकर
वय - २२

नाव - अथर्व श्रीकृष्ण
मोबाईल क्र. ८४२४

Above 16

3



NAME : ISHITA S. REVANKAR
SUBJECT: NATURE DURING
LOCKDOWN

Above 16



नाव :- मानिका उध्दव भोसले
विषय :- माझी स्वच्छता माझी जबाबदारी

Below 16





समाप्त

नवी मुंबई डॉक्टर्स फौंडेशन