दीप्ती मेस्त्री काबाडे

सायंटिस्टच्या चष्म्यातून

सायंटिस्टच्या चष्म्यातून

दीप्ती मेस्त्री काबाडे

ई साहित्य प्रतिष्ठान

सायंटिस्टच्या चष्म्यातून

लेखिका : दीप्ती मेस्त्री -काबाडे

http://shodhastitvacha. blogspot. com/

d. a. kabade@gmail. com

Contact no. 9930577669

पत्ता - 206/ कृष्णा रेसिडेन्सी,

प्लॉट -7, सेक्टर -15,

नवी मुंबई, कामोठे, महाराष्ट्र

या पुस्तकातील लेखनाचे सर्व हक्क लेखिकेकडे सुरक्षित असून पुस्तकाचे किंवा त्यातील अंशाचे पुनर्मुद्रण वा नाट्य, चित्रपट किंवा इतर रुपांतर करण्यासाठी लेखिकेची परवानगी घेणे आवश्यक आहे. तसे न केल्यास कायदेशीर कारवाई होऊ शकते.

प्रकाशक :ई साहित्य प्रतिष्ठान

www. esahity. com

esahity@gmail. com

eSahity Pratishthan

eleventh floor

eternity

eastern express highway

Thane.

www. esahity. com

esahity@gmail. com

Whatsapp: 7710980841

APP : https://play. google. com/store/apps/details?id=com. esahity.

www. esahitybooks

प्रकाशन : २४ जुलै २०१७

©esahity Pratishthan®2017

- विनामूल्य वितरणासाठी उपलब्ध.
- आपले वाचून झाल्यावर आपण हे फ़ॉरवर्ड करू शकता.
- हे ई पुस्तक वेबसाईटवर ठेवण्यापुर्वी किंवा वाचनाव्यतिरिक्त कोणताही वापर करण्यापुर्वी ईसाहित्य - प्रतिष्ठानची परवानगी घेणे आवश्यकआहे.

प्रस्तावना

आज दीप्ती मेस्त्री-काबाडे याचं दुसरं दर्जेदार इ-बुक आपल्या हाती आलं आहे...

धकाधकीच्या या जगात जिथे कुणी कुणाला नीट रस्ता सांगत नाही, तिथे कुटुंब, नोकरी सगळं सांभाळून केवळ लोकांच्या हितासाठी रोज वेळ काढून निस्वार्थ भावनेनं लेखन करणं, वाचकांच्या शंका निरसनासाठी चर्चा करणं, वेळ देणं ही शुद्ध 'समाज सेवा' आहे.

दैनंदिन जगण्यातल्या विज्ञानाच्या अनेक गोष्टी ज्या बऱ्याच सुशिक्षित वाचकांनाही माहीत नसतात, दीप्ती अत्यंत सोप्या आणि सहज शब्दात उलगडून दाखवतात. त्यांचं प्रत्येक विषयावरचं लिखाण युनिक असतं. नाविन्यपूर्ण असतं, जगणं सुकर करणारं असतं.

"जे जे आपणासी ठावे
ते ते इतरांसी सांगावे
शहाणे करून सोडावे
सकळ जन... "

समर्थांच्या या श्लोकाप्रमाणे त्या लोकप्रबोधनाचा वारसा चालवत आहेत. व्यवसायाने त्या सायंटिस्ट असल्या तरी त्यांचा मूळ पिंड हा शिक्षकाचाच आहे हे निश्चित ! प्रबोधनाचं हे कार्य त्यांनी सोशल मीडिया व्यतिरिक्त प्रत्यक्ष लोकांपर्यंत सुद्धा पोहोचवावं असं मला वाटतं. शाळा, कॉलेजेस, गरीब वस्ती, अपार्टमेंट्स, कॉलनी, कट्टे, गणपती मंडळे किंवा इतर सण समारंभांच्या माध्यमातून प्रत्यक्ष लोकांसमोर व्याख्यानातून व्यक्त व्हावं. कारण अजून खूप मोठा वर्ग सोशल मिडियापासून दूर आहे ज्याला या ज्ञानाची खूप गरज आहे.

"सायंटिस्टचा चष्मा भाग-१" या इ- बुकात घरगुती एल. पी. जी. सुरक्षा, बेशुद्धावस्था आणि कृत्रिम श्वासोच्छवास, विविध अपघातांवरील प्रथमोपचार, वीज व आगीपासून सुरक्षा, डेड बॉडी प्रिजर्वेशन(ममी), अवयव दान, ब्रँडेड आणि जेनेरिक ड्रग्ज, स्टेरॉईड्स, अस्थी व सांध्यांच्या समस्या, त्वचेच्या, केसांच्या समस्या, पुरुषांसाठी अँड्रॉपॉज, चाळीशीनंतर उद्भवणारे प्रश्न, एजिंग, ऑरा आणि फेरोमोन्स, आपल्या हसण्याचा हार्मोन्सशी असणारा सबंध, मनाचे शरीरावर होणारे, शरीराचे मनावर होणारे परिणाम, तसाच त्यांचा जिव्हाळ्याचा विषय 'अँटिऑक्सिडेंट्स', अशा अनेक विषयांचा समावेश आहे. सन डाऊनिंग पासून ते कॅन्सर पर्यंत कुठलाच विषय 'सायंटिस्टच्या चष्म्यातून' सुटलेला दिसत नाही.
या पुस्तकातली 'कॅन्सर' ची सिरीज खूप अभ्यासपूर्ण लिहिली आहे. ती प्रत्येकाने आवर्जून वाचावी आणि इतरांनाही वाचावयास सांगावं जेणेकरून आपण जागरूक राहू शकू.
या आधीचं त्यांचं 'भोपाळ गॅस' दुर्घटनेवरील इ-बुक प्रचंड सविस्तर, प्रमाणित आणि वाचकांचा श्वास रोखून धरणारं आहे.
औषधनिर्मितीशास्त्रात काम करणाऱ्या दीप्ती यांनी शरीरशास्त्र 'नखशिखांत' पिंजून काढलं आहे। शरीर, व्यायाम आणि औषधं यांचा सखोल सहसंबंध आपल्या लिखाणात अतिशय सुगम शैलीत मांडलेला आहे जी वाचकाच्या मनावर गारूड करते.
"प्रत्येक यशस्वी पुरुषामागे एका स्त्री चा हात असतो " असं म्हणतात... पण इथे मात्र उलट सांगता येईल. दीप्ती ना या कार्यासाठी एवढा वेळ उपलब्ध करून

देण्याचं सर्व श्रेय त्यांचे जीवनसाथी श्री. अवधूत काबाडे सर यांना जातं. फेसबुकवर मी दीप्ती यांची एकूण-एक पोस्ट वाचली आहे. त्यांच्या 'समाज शिक्षकाच्या भूमिकेला' मी सलाम करतो आणि हे कार्य अधिकाधिक व्यापक होत जाईल अशी अपेक्षा व्यक्त करून "सायंटिस्ट चा चष्मा- भाग १" या दुसऱ्या इ-बुकासाठी आपणा सर्वांतर्फे मनापासून शुभेच्छा देतो.. !

हेमंत जाधव

(मराठी गझलकार)

मनोगत

"भोपाळ नरसंहार" या पहिल्या पुस्तकाला अनपेक्षितपणे चांगला प्रतिसाद मिळाला. त्यामुळे आपल्याला लेखनकला अवगत आहे याची पुसटशी जाणीवही झाली. या पुस्तकानंतर कथासंग्रह करावा असा मानस होता. परंतु वाचकांना माझ्याकडून काही वेगळ्या अपेक्षा आहेत याची प्रचिती यायला लागली होती.

एक लेखिका, या ओळखीपेक्षा माझी एक सायंटिस्ट म्हणून असलेली ओळख वाचकांना जास्त प्रिय होती. मी फेसबुकवर लिहिलेल्या अनेक विज्ञाननिष्ठ लेखांसोबतच "कॅन्सर सिरीज ", "सेफ्टी सिरीज " या लेखांचे पुस्तक रूपात संग्रहण व्हावे आणि ते वाचकांसाठी उपलब्ध व्हावे ही इच्छा अनेकांनी व्यक्त केली. त्यामुळे करमणुकीच्या कथांचा विचार तूर्तास बाजूला ठेवून उपयोगी असणाऱ्या विज्ञाननिष्ठ लेखांचे हे पुस्तक करते आहे.

एक सायंटिस्ट म्हणून यातल्या माहितीतील प्रत्येक भाग व्यवस्थित पडताळून, खात्री करूनच या पुस्तकात मांडला आहे. विज्ञानाची आवड असणाऱ्या प्रत्येकाला तर हे पुस्तक निश्चितच आवडेल, परंतु आवड नसणाऱ्यांनाही ती गोडी लागावी अशी आशा आहे.

वाचक माझा हा प्रयत्न खुल्या मानाने स्वीकारतील अशी अपेक्षा बाळगते.

दीप्ती मेस्त्री -काबाडे

सायन्स हे फक्त अभ्यासाच्या पुस्तकांपुरते मर्यादित नाही. त्याचा दैनंदिन जीवनाशी फारच जवळचा संबंध आहे. विज्ञान शाखेव्यतिरिक्त इतर वाचकांनाही समजण्यास सोपे जावे याच उद्देशाने हे पुस्तक लिहिते आहे. त्यामुळे समाजातल्या सर्वच स्तरातल्या, सर्वच प्रकारच्या, प्रत्येक वाचकाला हे पुस्तक सविनय समर्पित !

दीप्ती मेस्त्री -काबाडे

अनुक्रम

1) घरगुती एलपीजी आणि सुरक्षा:

2) कापणे आणि भाजणे यासाठी प्रथमोपचार

3) बेशुद्धावस्था आणि कृत्रिम श्वासोच्छवास

4) अन्नामधून विषबाधा, रक्तदाबाचे झटके, मधुमेहाचे झटके, आणि हृदयविकाराचे झटके यांसाठी प्रथमोपचार

5) आगीपासून वाचण्याचे उपाय :

6) स्टॅटिक चार्ज आणि आग

7) टॉक्सिक एपिडर्मल नेक्रोलिसिस (टेन)

8) अवयव दान हेच श्रेष्ठ दान

9) डेड बॉडी प्रिझर्वेशन (ममी)

10) तुझे वय किती ???

11) ब्रँडेड आणि जेनेरिक ड्रग्स

12) सन डाउनिंग....

13) आणि मी चहा सोडला...

14) ब्लड कॅन्सर...

15) ब्लड कॅन्सरची कारणे...

16) ब्लड कॅन्सरची लक्षणे...

17) ब्लड कॅन्सर... इतर लक्षणे

18) ब्लड कॅन्सर उपचार....

19) ब्रेस्ट कॅन्सर...

20) ब्रेस्ट कॅन्सर म्हणजे नक्की काय ?

21) सेल्फ ब्रेस्ट एक्झॅमिनेशन

22) ब्रेस्ट कॅन्सर उपचार...

23) ब्रेस्ट रिमूव्हल नंतर...

24) बोटॉक्स.... नेमके काय

25) कोलॅजेन क्रीम... रिंकल लिफ्ट... काय खरं, काय खोटं

26) चाळिशीतल्या सौंदर्य समस्या आणि केमिकल्स युक्त उपचार...

27) तिशीनंतर त्वचेची काळजी, नैसर्गिकपणे...

28) मेडिसिन्स आणि हेल्थ सप्लिमेंट मधील फरक.

29) ग्लुकोसामाईन हायड्रोक्लोराइड, आणि बॉस्वेलिया...

30) वेल मेंटेन्ड आणि हाय मेंटेनन्स (समज, गैरसमज)

31) स्टिरॉइड्स....

32) ऑब्सेसिव्ह कम्पल्सिव्ह डिसऑर्डर (ओसीडी) आणि अँड्रोपॉज

33) अँड्रोपॉज....

34) स्माईल प्लिज !!!

35) हाय इंटेन्सिटी इंटर्वल ट्रेनिंग (HTTI)

36) ऑरा आणि फेरोमोन्स...

37) एजिंग आणि ग्रॅव्हिटेशनल फोर्स

38) अँटिऑक्सिडंट्स....

घरगुती एलपीजी आणि सुरक्षा:

आपण सर्वच बॉम्बला घाबरतो. परंतु आपल्या प्रत्येकाच्या घरात एक बॉम्ब आहे. एक अतिशय पोटेन्शियल बॉम्ब. तो म्हणजे घराघरात वापरला जाणारा एलपीजी सिलिंडर!

लिक्विफाईड पेट्रोलियम गॅस म्हणजेच एलपीजी. या गॅस मध्ये *ब्युटेन आणि आयसोब्युटेन* हे दोन वायू मिश्र स्वरूपात असतात. पेट्रोलियम रिफायनरी मध्ये हे वायू तयार होतात. आपल्या घरी येणाऱ्या सिलिंडर मध्ये हे वायू कंप्रेस करून भरलेले असतात. कम्प्रेस्ड स्वरूपात असल्यामुळे ते स्टेबल राहतात. एक लिटर कम्प्रेस्ड गॅसचे पूर्ण गॅसमध्ये रूपांतर केल्यास साधारण 270 लिटर गॅस इतके आकारमान व्यापणारा वायू तयार होतो... विचार करा हा गॅस किती भयंकर आहे !

एक घटना: एक स्त्री बाजारात जाताना दूध शेगडीवर उकळण्यासाठी ठेवून विसरून तशीच निघून गेली. दूध उतू जाऊन ज्योतीवर सांडले आणि ज्योत विझली. परंतु शेगडीचे बटन चालू असल्यामुळे गॅस लीक होत राहिला. दारे खिडक्या बंद असल्यामुळे गॅस पूर्ण घरात भरून गेला. वासाने शेजारी गोळा झाले. ती परत आली तेव्हा तिने गर्दी पाहिली. आपली चूक तिच्या लक्षात आल. तिने विलंब न करता दरवाजा उघडला. तिच्यामागून आणखी दोन स्त्रिया घरात शिरल्या. तिने चटकन किचनमध्ये जाऊन लाईट लावला..... क्षणात मोठा भडका उडून तिघीही भाजल्या. कुणालाही वाचवता आले नाही.

म्हणूनच मी सुरवातीला म्हटले, आपल्या घरात एक बॉम्ब आहे !
परंतु काही गोष्टींची काळजी घेतली तर एलपीजी वापरणे अजिबात धोकादायक नाही.

गॅस सिलिंडर घेतान:

सिलिंडरच्या रिंगवर सिलिंडरची तपासणी तारीख लिहिलेली असते. ती पाहून घ्या. सील तोडून सेफ्टी कॅप काढून हाताची करंगळी सिलिंडरच्या तोंडात घालून आत व्हॉल्व आहे की नाही हे पहा. असायला हवा. तुम्हाला जमत नसल्यास कर्मचाऱ्याला तपासण्यास सांगा. पुन्हा सेफ्टी कॅप लावूनच ठेवा.

सिलिंडर जोडताना :

शेगडीची दोन्ही बटणे बंद करा. खिडक्या उघडून ठेवा. रेग्युलेटरचे बटण बंद करा. रेग्युलेटर रिकाम्या सिलिंडरवरून काढून घ्या. रिकाम्या सिलिंडरची सेफ्टी कॅप बंद करा. नव्या सिलिंडरची सेफ्टी कॅप काढून रेग्युलेटर बसवा. तो नीट बसल्याची खात्री झाल्यावर मगच रेग्युलेटर चालू करा. गॅस लिकेज असेल तर आवाज आणि वास येईल. गॅस लीक नसल्याची खात्री झाल्यानंतर शेगडीची बटणे चालू करू शकता.

गॅस लीक झाल्यास :

सर्वात महत्वाची गोष्ट ! चुकूनही कुठल्याही विजेच्या बटणाला हात लावू नका ! मोबाईल वापरू नका. रेग्युलेटर चे बटण बंद करून रेग्युलेटर काढून टाका. आणि सेफ्टी कॅप बसवा. त्या लहानशा पांढऱ्या कॅप ला कमी लेखू नका... सिलिंडरचा व्हॉल्व तुटून पूर्ण 14 किलो गॅस बाहेर पडण्याचा प्रयत्न करत असेल तरीही ते सेफ्टी कॅप कंट्रोल करते. कारण त्याची कमाल मर्यादा 45 किलो आहे.
त्यानंतर ताबडतोब इमर्जन्सी नंबरवर फोन करून मेकॅनिक ला बोलवा. बिचारे

रात्रीअपरात्री सुद्धा धावत येतात ! ते येईपर्यंत खिडक्या दरवाजे उघडून ठेवा. साठलेला गॅस निघून जाईल.

<u>गॅस लीक होऊच नये म्हणून :</u>

गॅस पाईप योग्य वेळी बदलत राहा. चुकूनही गॅस शेगडी चालू ठेवून कुठे जाऊ नका. दिवसभर घरात कुणी नसेल तर सकाळी घराबाहेर पडताना रेग्युलेटर बंद करा. जास्त दिवसांच्या सुट्टीवर जाताना रेग्युलेटर काढून सेफ्टी कॅप लावून ठेवा. आणि रात्री झोपतानाही रेग्युलेटर बंद करूनच झोपा.

<u>गॅसचा वास :</u>

एलपीजीला रंग आणि वास नसतो ! परंतु हे घातक रसायन हवेत असल्यास चटकन ओळखता यावे यासाठी यात खास सल्फरयुक्त दुर्गंधी रसायन मिसळले जाते... सल्फरचा गुणधर्म असा आहे की तो जितक्या प्रमाणात हवेत असतो त्याच्या दहापट जास्त वास पसरवतो !

तर असा हा एलपीजी अत्यंत उपयुक्त आणि तितकाच घातक. म्हणूनच प्रत्येकाने तो वापरताना काळजी घ्यायलाच हवी !

कापणे आणि भाजणे यासाठी प्रथमोपचार

१) लहानसहान कट्स

भाजी कापताना सूरी लागणे, खेळताना खरचटणे ई. गंभीर नसणाऱ्या लहान स्वरूपाच्या कट्स साठी पुढीलप्रमाणे प्रथमोपचार करावेत. सर्वात आधी जखम स्वच्छ वाहत्या पाण्याखाली धुवून, डेटॉल किंवा इतर कोणतेही जंतुनाशक कापसाने लावून जखम स्वच्छ करावी. त्यानंतर त्यावर कट्ससाठी वापरले जाणारे कोणतेही अँटिसेप्टिक लावावे.

२) मध्यम आकाराच्या जखमा

जखम थोडी मोठी असल्यास, वरीलप्रमाणे सर्व क्रिया करून झाल्यानंतर त्यावर सर्जिकल कॉटन चा एक तुकडा ठेवून बँडेज गुंडाळून ठेवावे. त्यामुळे रक्तप्रवाह थांबेल. त्यानंतर डॉक्टरला दाखवावे.

३) मोठ्या आकाराच्या गंभीर जखमा

एखाद्या शस्त्राने झालेल्या मोठ्या जखमेतून रक्तस्त्राव फार जास्त प्रमाणात होतो. रक्तस्त्राव वेळेत थांबवला नाही तर जीवाला धोका असतो. त्यामुळे अशी जखम झाल्यास सर्वात आधी त्या जखमेवर थेट दाब देऊन रक्तप्रवाह थांबवण्याचा प्रयत्न करावा. ते शक्य नसल्यास जखमेच्या वरच्या बाजूला एखादा कपडा किंवा बेल्ट घट्ट गुंडाळून ठेवावा. त्यामुळे जखमेपर्यंत येणारा रक्तप्रवाह कमी होतो. त्यानंतर जखम धुवून प्रथमोपचार करून तातडीने डॉक्टरला दाखवावे. टाके घालण्याची गरज अशा जखमांमध्ये असतेच !

भाजण्याच्या जखमा

आपण फक्त भाजण्यावरचे प्रथमोपचार पाहणार आहोत. भाजण्याचे प्रकार, डिग्री या गोष्टी नाहीत.

१) कमी गंभीर स्वरूपाचे भाजणे

गरम इस्त्रीचा चटका, गरम भांड्याचा चटका, हे फार जास्त गंभीर नसते. मात्र उकळलेला चहा किंवा इतर कोणताही गरम द्रवपदार्थ सांडून होणाऱ्या जखमा नंतर गंभीर स्वरूप धारण करू शकतात. कारण कोणतेही असो, कोणतीही भाजण्यामुळे झालेली जखम सर्वात आधी स्वच्छ वाहत्या पाण्याखाली पूर्ण वीस मिनिटे धुवावी. घड्याळ नीट तपासावे. त्यानंतर त्या भागावर असणाऱ्या वस्तू, जसे अंगठी, ब्रेसलेट, बांगडी, नेकलेस, पैंजण, जोडवी, जे काही असेल ते आधी काढून घ्यावे. कधीकधी भाजलेल्या भागावर काही वेळानंतर पाण्याचे फोड येतात. त्यामुळे दागिने काढणे अशक्य होते. यानंतर जखम जंतुनाशकाने स्वच्छ करून, बरनॉल किंवा इतर कोणतेही भाजण्यावर लावण्याचे क्रीम लावून डॉक्टरला दाखवावे.

२) गंभीर स्वरूपाच्या भाजण्याच्या जखमा

रसायन अंगावर सांडून किंवा स्फोटात जखमी होण्याने फार गंभीर स्वरूपाच्या जखमा होऊ शकतात. अशा वेळी पूर्ण अर्धा तास त्या भागावरून स्वच्छ पाणी वाहते ठेवावे. जखम चोळू नये. कपडे जखमेवर चिकटलेले असल्यास ते तसेच राहू द्यावेत. कारण काढण्याचा प्रयत्न केल्यास चामडी निघून येऊ शकते. पूर्ण तीस मिनिटे पाण्याचा वॉश घेतल्यानंतर कापसाच्या बोळ्याने अलगद हाताने जंतुनाशक लावून जखम स्वच्छ करावी. बरनॉल लावावे. जखम बांधू नये. ताबडतोब हॉस्पिटलला न्यावे.

बेशुद्धावस्था आणि कृत्रिम श्वासोच्छवास

बेशुद्ध होण्याची कारणे :

उंचावरून पडून डोक्याला मार लागणे, एखादी जड वस्तू डोक्यावर पडणे, वाहनावरून पडून अपघात होणे या प्रकारांमध्ये मेंदूला कधी तात्पुरती तर कधी गंभीर इजा होऊ शकते. त्यामुळे व्यक्ती बेशुद्ध होते. तसेच गॅसने श्वास कोंडल्यामुळे सुद्धा कधीकधी बेशुद्धी येते. काही केसेस मध्ये कमी रक्तदाबाचा झटका, रक्तातील साखरेचे प्रमाण अचानक कमी होणे ही सुद्धा बेशुद्ध होण्याची कारणे असतात. मोठ्या विद्युत प्रभाराचा विजेचा झटका लागल्यामुळेही माणूस बेशुद्ध होतो.
ही बेशुद्धावस्था दोन प्रकारची असते.

१) पहिल्या प्रकारात रुग्णाची हृदयाची धडकन आणि श्वास दोन्ही चालू असतात. परंतु अचानक झालेल्या आघातामुळे माणूस बेशुद्ध असतो. नाकाकडे बोट आडवे धरल्यास श्वास चालू आहे हे समजते. आणि छातीवर डाव्या बाजूला कान लावल्यावर हृदयाचे ठोके ऐकू येतात. बेशुद्धावस्थेत व्यक्तीची जीभ गुंडाळली जाऊन मागे पडते. त्यामुळे श्वसननलिका होते. म्हणून बेशुद्ध व्यक्तीला आधी एका कुशीवर झोपवावे. याला "रिकव्हरी पोझिशन " म्हणतात. या अवस्थेत गुंडाळलेली जीभ सरळ होऊन श्वसनमार्ग मोकळा होतो.
त्यानंतर रुग्णाच्या चेहऱ्यावर पाणी शिंपडून त्याला शुद्धीवर आणण्याचा प्रयत्न करावा. कांदा, किंवा इतर उग्र वासाची वस्तू नाकाजवळ न्यावी. अशा वस्तूंच्या वासामुळे मेंदूतल्या पेशी कार्यान्वित होऊन शुद्ध येते. रुग्णाला कधीच बेशुद्धावस्थेत पाणी पाजू नये. ते पाणी सरळ फुप्फुसात जाऊन मृत्यूला कारणीभूत ठरते.

दुसऱ्या प्रकारात हृदयाचे ठोके तर चालू असतात परंतु श्वास थांबलेला असतो. गॅसमुळे किंवा इतर कारणांमुळे श्वास कोंडल्यामुळे श्वास थांबतो. अशा वेळी रुग्णाला जिवंत ठेवण्यासाठी कृत्रिम श्वासोच्छवास द्यावा.

अ) तोंडावाटे : रुग्णाच्या ओठांवर स्वच्छ रुमाल ठेवावा. त्याचे नाक बोटांच्या चिमटीत दाबून बंद करावे. आपण जोरात श्वास घेऊन हवा तोंडात भरून घेऊन ती रुग्णाच्या तोंडात जोरात फुंकावी. हे सतत करत राहावे.

ब) चेस्ट कम्प्रेशन :एका हाताच्या मुठीवर दुसरा हात ठेवून दोन्ही हात रुग्णाच्या छातीवर दोन फुप्फुसांच्या मध्यभागी ठेवावेत. आणि एकामागोमाग एक कम्प्रेशन्स द्यावेत. लक्षात ठेवा, हृदयावर दाब द्यायचा नसतो. तसेच, हे कम्प्रेशन मिनिटाला ८० ते ८५ लागतात. तेही न थांबता. म्हणून हात दुखू लागल्यास मदतनीस सोबत घ्यावा. आळीपाळीने कम्प्रेशन्स चालू ठेवावेत.

क) सिल्वेस्टर : रुग्ण छाती जमिनीवर टेकवून पडलेला असेल, व पाठीवरच्या जखमांमुळे त्याची पाठ जमिनीला टेकवणे शक्य नसेल तर कम्प्रेशन्स देता येत नाहीत. अशा वेळी रुग्णाचे दोन्ही हात त्याच्या कमरेवर ठेवावेत. (विठोबा) दोन्ही कोपर हातात घेऊन वर खाली पंखांप्रमाणे हलवावेत. हे सतत करत राहावे. यामुळे फुप्फुसांचे आकुंचन प्रसरण होऊन श्वासोच्छवास होत राहतो. परंतु लक्षात ठेवा हि पद्धत अगदीच नाईलाज असताना वापरायची आहे.

कृत्रिम श्वासोच्छवास अधूनमधून तोंडावर पाणी मारणे, हृदयाचे ठोके तपासणे, चालूच ठेवावे. कधीकधी कृत्रिम श्वास देताना व्यक्ती आपोआप शुद्धीवर येते. परंतु तसे न झाल्यास रुग्णवाहिका बोलावून रुग्णास तडक हॉस्पिटल मध्ये न्यावे. परंतु रुग्णवाहिका येईपर्यंत श्वास देणे थांबवू नये.

अन्नामधून विषबाधा, रक्तदाबाचे झटके, मधुमेहाचे झटके, आणि हृदयविकाराचे झटके यांसाठी प्रथमोपचार

अन्नामधून विषबाधा :

खराब, दूषित अन्न ग्रहण केल्यामुळे, चुकून (किंवा मुद्दाम) एखादे विषारी रसायन पोटात गेल्यास, विषबाधा होते. विषबाधेचा रुग्ण पूर्णपणे बरा होऊ शकतो. परंतु ती विषबाधा लवकरात लवकर लक्षात येणे गरजेचे असते.

कधीकधी रुग्ण बेशुद्ध पडतो. अशा वेळी तोंडावर पाणी शिंपडणे, तसेच मागील भागात पाहिलेल्या कृत्रिम श्वासोच्छवासापैकी एखादी पद्धत वापरून त्याला शुद्धीवर आणता येते.

रुग्ण शुद्धीवर असेल आणि त्याला आपोआप उलट्या होत असतील तर करू द्याव्यात. परंतु जबरदस्तीने त्याला खायला किंवा प्यायला देऊन उलटी करवण्याचा प्रयत्न अजिबात करू नये ! अशी जबरदस्ती केल्यास विष फुप्फुसात जाऊन मोठी गुंतागुंत निर्माण होते आणि रुग्णाचा जीव जातो. विषबाधेच्या रुग्णाला कधीही खाऊपिऊ देऊ नये. आणि शक्य तितक्या लवकर हॉस्पिटलमध्ये न्यावे.

रक्तदाबाचे झटके :

बऱ्याच वेळा कमी रक्तदाबाच्या रुग्णाला अचानक रक्तदाब कमी झाल्यामुळे चक्कर येऊन बेशुद्धावस्था येते. अशा वेळी शुद्धीवर आणण्याचे सर्व उपाय करून तो शुद्धीवर आल्यानंतर त्याला मोकळ्या हवेत बसवावे. एक ग्लास पाण्यात अर्धा चमचा मीठ विरघळून ते पाणी पिण्यास द्यावे. रुग्ण थोडा स्तिरावल्यानंतर त्याला डॉक्टर कडे न्यावे. उच्च रक्तदाबाच्या रुग्णाला कधीही मीठ देऊ नये.

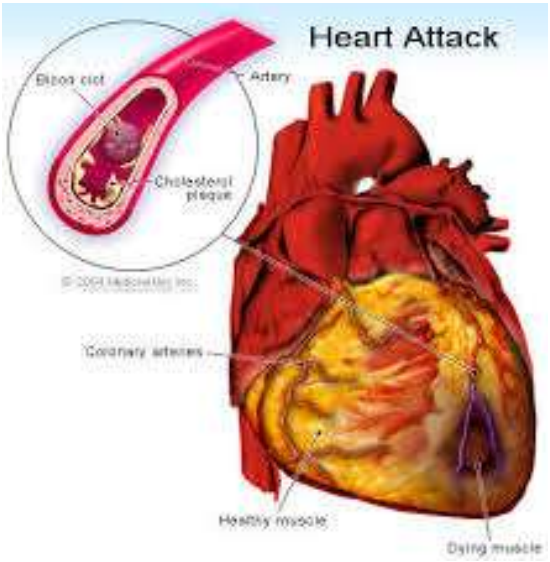
मधुमेहाचे झटके:

मधुमेहाच्या रुग्णांमध्ये रक्तातील साखरेचे प्रमाण अचानक कमी झाल्यास कमजोरी

येते. त्यामुळे चक्कर येऊन कधीकधी माणूस बेशुद्ध होतो. साखर जास्त झाल्यास माणूस बेशुद्ध होत नाही.

मधुमेहाच्या झटक्यामुळे बेशुद्ध झालेल्या रुग्णाला शुद्धीवर आणल्यानंतर त्याला एक ग्लास पाण्यात दोन चमचे साखर विरघळून ते पाणी पिण्यास द्यावे. रुग्ण स्थिरावल्यानंतर डॉक्टरकडे न्यावे.

हृदयविकाराचे झटके :



हृदयविकाराचा झटका कधीही अचानक येत नाही. त्या आधी रक्तातील कोलेस्टेरॉल चे प्रमाण वाढलेले असते. किंवा रक्तदाब खूप असतो. परंतु वेळोवेळी मेडिकल चेकअप न केल्यामुळे ते लक्षात येत नाही. हृदयविकाराचा झटका येणार असेल तर एकदोन दिवस आधी दावा हात कोणतेही कारण नसताना सतत दुखत राहतो. याकडे वेळेत लक्ष दिले तर हृदयविकाराचा झटका टाळता येतो.

इतके करूनही जर एखाद्याला झटका आलाच तर काय करावे?

सर्वात महत्वाचे म्हणजे घाबरून जाऊन त्याला घाबरवू नये. रुग्णाला एका जागी बसवावे. त्याला दीर्घ श्वास घेण्यास सांगावे. वेदना होत असल्यास छातीवर हलक्या हाताने मसाज करावे. परंतु दीर्घ श्वास थांबवू नये. पहिल्या दहा मिनिटात दीर्घ श्वास घेत राहिल्यास जीवावरचा धोका टाळण्यास मदत होते. लक्षात ठेवा, हा फक्त प्रथमोपचार आहे, रुग्णाला डॉक्टरकडे नेणे गरजेचे आहे. क्वचितप्रसंगी रुग्ण बेशुद्ध होतो. अशा वेळी शुद्धीवर आणण्याच्या प्रयत्नांसोबतच रुग्णवाहिका त्वरित बोलवावी. हृदयविकाराच्या झटक्यात शक्य तितके लवकर उपचार घ्यावेत.

हार्ट अटॅक नंतरची ती दहा मिनिटे...

कार्डियाक अरेस्ट, म्हणजेच हार्ट अटॅक आल्यानंतर सर्वांची घाबरगुंडी उडते. पहिली दहा मिनिटे अत्यंत महत्वाची असतात. वेदना कमी करणं आणि जीव वाचवणं दोन्ही करायचं असतं.
मेजर अटॅक आल्यानंतर हॉस्पिटल मध्ये नेईपर्यंत रुग्ण दगावण्याच्या घटना अनेक वेळा होतात.... दीर्घ श्वास, छातीवर हलका मसाज, याव्यतिरीक्त असा काही उपाय असेल तर, ज्याने हमखास जीव वाचेल ?

आहे ! असा उपाय आहे. हार्ट अटॅक आल्यानंतर दहा मिनिटांत ऍस्पिरिन ची 300 एमजी ची टॅबलेट घेतल्यास रुग्णाचे प्राण हमखास वाचतात. हेच काम सॉर्बिट्रेट ची टॅबलेट सुद्धा करते.
या गोळ्या रक्त पातळ करतात. त्यामुळे ब्लॉकेज चा त्रास कमी होतो. जीव वाचल्यामुळे पुढचे इलाज करता येतात.

सर्वांनी आपल्या घरात ऍस्पिरिन किंवा सॉर्बिट्रेट टॅबलेट ठेवावी. हा जीव वाचवण्याचा हमखास उपाय आहे.

आगीपासून वाचण्याचे उपाय :

हा विषय मला हवा तितका वाढवता येईल. निरनिराळ्या पद्धतीचे अग्निशामक, त्यातील रसायने, त्यांची कार्यपद्धती, यावर वाट्टेल तितके लिहिता येईल. तसेच, आग लागण्याच्या कारणांविषयी लिहायचे झाल्यास दोन स्वतंत्र लेख होतील. परंतु सर्वसामान्य लोकांसाठी जितके आवश्यक आहे तितकेच मांडण्याचा माझा प्रयत्न राहील.

आग लागण्यासाठी तीन गोष्टींची आवश्यकता असते. आगीचा स्त्रोत, इंधन आणि ऑक्सिजन. या गोष्टी एकत्रितपणे एका जागी असतील तरच आग लागते. त्यामुळे आग विझवण्याच्या पद्धतींमध्ये यांपैकी एकाचा संपर्क आगीशी तोडण्याचे काम केले जाते. सर्वसामान्यपणे सर्वच अग्निशामक यंत्रे हवेचा संपर्क आगीपासून तोडण्याचे काम करतात.

१) स्थायू पदार्थांची आग:

हि आग फार वेगाने पसरत नाही. एकाच जागी पेटत राहते. कागद, पालापाचोळा, कपडे किंवा कोणत्याही घन पदार्थाला लागलेली आग तो पदार्थ जोपर्यंत जळून पूर्ण संपत नाही तोपर्यंत पेटत राहते. धोका टाळण्यासाठी अशी आग साध्या पाण्याने विझवता येते. पाण्यामुळे हवेचा आगीशी संपर्क तुटतो. आणि तापमानही कमी होते. त्यामुळे आग विझते. अग्निशामक वापरायचा असल्यास तो ज्वाळांवर न फवारता, आगीचा बेस जिथे आहे तिथे पदार्थावर फवारल्यास आग सहज विझते.

२) द्रव पदार्थाची आग : ही आग द्रव जिथे पसरतो तिथे पसरत जाते. पाण्याने ही आग विझवता येत नाही. कारण पाणी द्रवाच्या सर्व भागावर पसरू शकत नाही. शिवाय अनेक द्रवपदार्थ हे पाण्यापेक्षा हलके असल्याने ते पाण्यावर

तरंगतात व आग आणखी पसरते.
अशी आग विझवण्यासाठी कार्बन डायॉक्साईड असलेला अग्निशामक वापरला जातो. परंतु अग्निशामक नसल्यास कोरडी माती, किंवा कोरडी वाळू वापरता येते.

३) वायूंची आग:

ही आग सर्वात भयंकर असते. कारण पेटल्यानंतर ती फार मोठ्या भागात ती भराभर पसरते. अशी आग पाण्याने किंवा मातीने विझवता येत नाही. लहान आकाराचे अग्निशामक सुद्धा अपुरे पडतात. अग्निशामक दलाला पाचारण करावे लागते. त्यामुळे मोठी आग विझवणे शक्य नसेल स्वतःचा बचाव करून निसटण्याचा प्रयत्न करणे उत्तम. सर्वात आधी जोरजोरात "आग आग" ओरडा. त्यामुळे इतर लोक सावध होतील. आग जळत असताना हवेत मोठ्या प्रमाणावर धूर साठतो. मार्ग दिसत नाही. श्वास कोंडतो. अशा वेळी जमिनीवर झोपून लहान मुलांप्रमाणे रांगत मोकळ्या जागी यावे. हवेत विषारी वायू असेल तर हवेच्या काटकोनाच्या दिशेत पाळावे. मार्गात आगीच्या ज्वाळा असतील तर अंगावर जाड घोंगडी घेऊन पाळावे. कपड्यांना आग लागलीच तर जमिनीवर रोलिंग करावे. आग विझते.

४) विद्युत आग :कोणत्याही विद्युत उपकरणामुळे, शॉर्ट सर्किटमुळे आग लागल्यास, ती आग विझविण्याचा कोणताही प्रयत्न करण्याआधी प्रमुख वीजप्रवाह खंडित करावा. त्यानंतर ती आग साध्या पाण्यानेही विझू शकते. परंतु वीजप्रवाह खंडित न करता सर्किटवर पाणी ओतले तर आग आणखी भडकू शकते.

या सर्वव्यतिरिक्त प्रत्येकाने आपापल्या सोसायटीमध्ये असणाऱ्या अग्निशामक यंत्रांचा अभ्यास करावा. ती कशी वापरावीत याच्या सूचना त्यावर घरातील सर्वांना हे शिकवावे. इमारतीत होज पाईप आणि हायड्रॉलिक टँक असतील तर किमान काही व्यक्तींना ते वापरण्याचे ट्रेनिंग असणे केव्हाही उत्तम.

स्टॅटिक चार्ज आणि आग

विषय थोडा कठीण वाटू शकतो. परंतु तरीही वाचून समजण्याचा प्रयत्न करा.

कोणत्याही मोठ्या कंपनीला आग लागली आणि कारण समजले नाही तर "स्टॅटिक चार्जमुळेच ती आग लागली होती असेच जाहीर केले जाते. परंतु खरोखरच स्टॅटिक चार्ज इतका डेंजरस आहे.

स्टॅटिक चार्ज हा शब्द जरी कठीण वाटला तरी आपल्याला तो लहानपणापासून माहित आहे ! प्लॅस्टिकची पट्टी डोक्यावर घासून ती कागदाच्या लहान तुकड्यांकडे नेली कि ते तुकडे पट्टीला चिकटतात. आठवतोय हा खेळ ? हे स्टॅटिक चार्जमुळे होते. पट्टी डोक्यावर घासताना घर्षणामुळे त्या पट्टीत स्टॅटिक चार्ज तयार होतो. त्या चार्जमुळे कागदाचे तुकडे पट्टीकडे आकर्षिले जाऊन चिकटतात.

आता जास्त खोलात न जाता आपण उदाहरणांनी समजून घेऊ

१) पेट्रोल पंप आणि स्टॅटिक चार्ज.

पेट्रोल पंपात पाइपमधून पेट्रोल वाहनात शिरत असताना, पेट्रोल आणि पाइपचा आतला भाग यांचे सतत घर्षण होत राहते. त्यामुळे पाईप वर स्टॅटिक चार्ज तयार होतो. हा चार्ज प्रमाणाबाहेर वाढला तर मायनर स्पार्क होऊ शकतो. परंतु डोळ्यांना न दिसणारा हा मायनर स्पार्क संपूर्ण पेट्रोल पेटवू शकतो. म्हणूनच हे पेट्रोल पाईप मोठ्या मेटल चेन ला अशा प्रकारे जोडलेले असतात कि ती चेन सतत जमिनीवर संपर्कात राहील. यामुळे तयार होणाऱ्या स्टॅटिक चार्जची अर्थिंग होते. म्हणजेच तो चार्ज जमिनीत जातो.

२) इस्त्री आणि स्टॅटिक चार्ज :

इस्त्रीचा पृष्ठभाग कायम कपड्यावर घासत असतो. या घर्षणामुळे स्टॅटिक चार्ज तयार होतो. शिवाय इस्त्री गरम असते. त्यामुळे आग लागण्याची शक्यता जास्त असते. याच कारणांसाठी इस्त्रीसाठी कायम थ्री पिन चा प्लग वापरला जातो. तिसरी पिन अर्थिंग साठी असते. अर्थिंगमुळे चार्ज जमिनीत जातो.

३) पाऊस पडत असताना वीज चमकते. दोन मोठमोठे ढग सतत एकमेकांवर घासून स्टॅटिक चार्ज डेव्हलोप करतात. हा चार्ज खूप जास्त प्रमाणात झाला कि स्पार्क होतो. शिवाय पाण्याचे माध्यम मिळाल्यामुळे हा चार्ज जमिनीवर कोसळू शकतो. तो जिथे पडतो तिथला भाग जळून जातो. शक्यतो असा चार्ज मोठे वृक्ष मोठे टॉवर यांवर पडतो. म्हणून वीज चमकत असताना झाडाखाली उभे राहू नये. मोठ्या टॉवर ना विजेपासून वाचवण्यासाठी टॉवर च्या वर किंवा पटांगणात एक एक उंच मेटलची पट्टी बसवलेली असते. त्याचे एक टोक जमिनीत असते. आणि दुसऱ्या टोकाला मॅग्नेट असते. वीज जर टॉवरकडे येत असेल तर मॅग्नेट मुळे ती मेटलच्या पट्टीकडे आकर्षिली जाते आणि पट्टीतून जमिनीत जाते.

४) टीव्ही बंद केल्याकेल्या त्याच्या स्क्रीनकडे हात नेल्यास हाताचे केस स्क्रीनला चिकटतात. टीव्ही चालू असताना सतत रेडिएशन चे घर्षण स्क्रीनशी होत असते. शिवाय विद्युत ऊर्जाही असते. त्यामुळे स्टॅटिक चार्ज तयार होतो. यामुळे केस त्याकडे आकर्षिले जातात. म्हणूनच टीव्हीसाठी सुद्धा थ्री पिन प्लग वापरतात.

आपल्या घरातली अर्थिंग व्यवस्थित आहे कि नाही हे तपासून घ्यावे. ती मुख्य इमारतीच्या अर्थिंगशी नीट जोडलेली आहे कि नाही याची तपासणी करावी. जी उपकरणे तापतात किंवा थंड होतात, जसे इस्त्री, टीव्ही, मायक्रोवेव्ह, एसी, फ्रिज, अशा उपकरणांसाठी कायम थ्री पिन प्लग वापरावा.

टॉक्सिक एपिडर्मल नेक्रोलिसिस (टेन)

अचानक डोकं दुखायला लागलं, पोट दुखायला लागलं, हात मुरगळला, थोडा ताप चढला... काहीही झालं की आपण सहजपणे एखादी गोळी घेतो. अशी औषधं बिना प्रिस्क्रिप्शन फार्मसी मध्ये मिळतात. परंतु अशी एखादी गोळी सुद्धा आपल्या जीवावर बेतू शकते हे माहित आहे का ?

एखाद्या औषधात भेसळ असेल, किंवा आपल्याला एखाद्या औषधाची ऍलर्जी असेल तर अशी चुकीची एक गोळीसुद्धा आपला घात करू शकते. गोळी घेतल्यानंतर एका दिवसातच अंगावर खाज यायला लागते. चट्टे, रॅशेस, पुरळ दिसायला लागते. डोकेदुखी, चक्कर, थकवा, कमजोरी ही लक्षणं दिसायला लागतात. या रॅशेसवर कोणतेही मलम लावले तरी काहीही उपयोग होत नाही. योग्य वेळेत उपचार मिळाले नाहीत तर हे रॅशेस संपूर्ण शरीरभर पसरतात. हे विष शरीरातील इतर अवयवांना इजा पोहोचवते. शरीरावरील त्वचेचा सर्वात वरचा थर म्हणजेच एपिडर्मिस मुख्य त्वचेपासून विलग होऊ लागते आणि झाडून जाते. त्यामुळे आतल्या संवेदनशील त्वचेचा भाग उघडा पडतो.

हा उघडा भाग अनेक संसर्गांना निमंत्रण देतो. त्याला सेप्सस असे म्हणतात. या सेप्ससमुळे संपूर्ण शरीरभर इन्फेक्शन पसरते. केस उपचारापलीकडे जाते आणि व्यक्तीचा मृत्यू होतो.

या आजाराला टेन म्हणतात. अतिशय गंभीर स्वरूप धारण करू शकणाऱ्या या आजारात वेळेत उपचार मिळाले तर रुग्ण वाचतो. पूर्ण बरा होतो. एखादी गोळी घेतल्यानंतर अशी कोणतीही लक्षणे जाणवली तर ती गोळी घेणे ताबडतोब थांबवावे. विलंब न करता डॉक्टरकडे जावे. अँटीएॅलर्जीक ने जर हे रॅशेस जात नसतील तर रुग्णाला एॅडमिट करावे लागते. आयव्ही ड्रीप म्हणजेच सलाईन द्वारे विष रक्तातून फ्लश केले जाते. शिवाय व्हिटॅमिन सी, व इतर पोषक द्रव्ये सपोर्टिव्ह मेडिसिन म्हणून दिली जातात. रक्ताची चाचणी करून टॉक्सिनचे प्रमाण जाणून घेऊन त्यावरून आवश्यक असणारे स्टिरॉइड चे डोसेस दिले जातात. हे सर्व वेळेत केले गेले तर रुग्ण आठ दिवसात पूर्ण बरा होतो. आणि नाही दिले गेले तर केस आठ दिवसात अति गंभीर होते. डॉक्टरकडे जाताना गोळीचे नाव किंवा पाकीट सोबत घेऊनच जावे. त्यामुळे तुम्हाला नक्की कशाची एॅलर्जी आहे हे त्याला समजेल.

परंतु टेन होऊच नये यासाठी मुळात अशी बिना प्रिस्क्रिप्शन उपलब्ध असणारी औषधे घेऊच नयेत. परंतु कधीकधी आपला नाईलाज होतो. अशा वेळी तुम्ही पूर्वी जे औषध अनेकवेळा घेतले असेल तेच घ्यावे. उदा. जर तुम्हाला डायक्लोफिनॅक चालत असेल तर अचानक मित्राने सांगितले म्हणून आयब्युप्रोफेन घेऊ नका.
आणि गोळी घेतल्यानंतर जर काहीही दुष्परिणाम जाणवले तर ताबडतोब डॉक्टरकडे जा...

अवयव दान हेच श्रेष्ठ दान

१) अवयव दान कोण करू शकते?

अवयव दान कोणत्याही वयाची, कोणत्याही जातीधर्माची, कोणत्याही लिंगाची व्यक्ती करू शकते.

२) कोणत्या अवयवांचे दान जिवंतपणी करता येते ?

ज्या अवयवांच्या नसण्याने जिवंत माणसाच्या आयुष्याला धोका उद्भवणार नाही असे अवयव जिवंतपणी दान करता येतात. आपल्याला दोन किडण्या असतात. परंतु दोन्ही अगदी व्यवस्थित असतील तर एक किडणी दान करता येते. लिव्हरचा थोडा भाग दान करता येतो. कारण कालांतराने हे लिव्हर पुन्हा पूर्ववत होते. पॅनक्रियाझ म्हणजेच स्वादुपिंडाचा भागही जिवंतपणी दान करता येतो. कारण उरलेले स्वादुपिंड उत्तम योग्य पद्धतीने काम करत राहते.

३) जिवंतपणी अवयव कुणाला दान करता येऊ शकतात?

कायद्यानुसार अगदी जवळच्या नात्यातल्या व्यक्तीलाच जिवंतपणी अवयवदान करता येते.

४) मृत्यूनंतर अवयव दान करायचे असल्यास काय करावे?

ही प्रक्रिया सोपी आहे. अवयवदानाचा फॉर्म सरकारी हॉस्पिटलमध्ये विनामूल्य उपलब्ध असतो. हा फॉर्म भरून त्यावर दोन साक्षीदारांची सही घ्यावी. यातला एक साक्षीदार जवळच्या नात्यातला असावा. फॉर्म भरून झाल्यानंतर तो हॉस्पिटलने सांगितलेल्या पत्त्यावर पाठवावा. काही सरकारी हॉस्पिटल्स आजकाल स्वतःच हे फॉर्म्स घेतात. त्यानंतर तुम्हाला एक ऑर्गन डोनर कार्ड दिले तुमचा रजिस्ट्रेशन नंबर असतो. हे कार्ड आपल्या जवळ त्यामुळे तुम्हाला अचानक काही झाल्यास तुमची अवयवदानाची ईच्छा अपूर्ण राहणार नाही.

५) मृत्यूपूर्वी जर फॉर्म भरला नसेल तर अवयवदान करता येते का ?

हो. तेही शक्य आणि सोपे आहे. आपण फॉर्म भरला नसल्यास आपल्या जवळच्या नातेवाईकांना आपली इच्छा सांगून ठेवावी. त्यामुळे तुम्हाला काही झाल्यास तुमच्या वतीने तुमच्या मृत्यूपश्चात ते तुमचा अवयवदानाचा फॉर्म भरून तुमची इच्छा पूर्ण करू शकतात.

६) नातेवाइकांशीही काही बोलणे झाले नसेल तर अवयवदान करता येते का?

हे पूर्णपणे त्यांच्या इच्छेवर अवलंबून असते. तुमच्या मृत्यूपश्चात जर तुमचे अवयव दानयोग्य असतील तर डॉक्टर्स तसे नातेवाईकांना परंतु पुढचा सारा भाग त्यांच्या इच्छेवर अवलंबून असतो. त्यामुळे आपल्या इच्छेबद्दल त्यांच्याशी बोलून ठेवणे उत्तम.

७) अवयवदान केल्यामुळे मृत शरीर कुरूप होते का? आणि अंतिम संस्कार करण्यात काही व्यत्यय येतो का?

नाही. अत्यंत निष्णात डॉक्टर्स कौशल्याने शरीरातील चांगले अवयव काढून घेऊन शरीर पूर्ववत स्टिच करतात. त्यामुळे मृत शरीराचे कोणतेही हाल किंवा कुरुपीकरण होत नाही. अंतिम संस्कार करता येतात.

८) मृत्यू जर घरात झाला तर कोणत्या अवयवांचे दान करता येते ?

अशा वेळी फक्त डोळे आणि पेशींचे दान करता येते. परंतु तेही चार तासांच्या आत. त्यानंतर तेही अवयव कामाचे राहत नाहीत.

९) यासर्वव्यतिरिक्त अवयवदान असते का ?

हो ! एक असे अवयवदान आहे ज्यात तुमच्यावर कोणतीही बंधने नाहीत. तुमचे शरीर संपूर्णपणे रोगांनी ग्रासलेले असले तरीही हरकत नाही. एकही अवयव कामाचा राहिलेला नसेल तरीही हरकत नाही ! तुमचे संपूर्ण शरीर तुम्हाला

सायन्ससाठी दान करता येते. या शरीरापासून अनेक प्रकारचे संशोधन करण्यास मदत होते. परंतु संपूर्ण शरीर दान केल्यानंतर आपल्याला ते अंतिम संस्कारांसाठी प्राप्त होत नाही. वैज्ञानिक त्या शरीराचा योग्य तो वापर करून झाल्यानंतर उरलेले शरीर स्वतःच दहन किंवा दफन करतात. आणि अस्थीअवशेष नातेवाईकांना पाठवतात. या प्रक्रियेत अंतिम संस्कारांचा सर्व खर्च शरीर स्वीकारणारी संस्था करते.

१०) अवयव विकणे शक्य आहे का ?

अजिबात नाही! अवयव विकणे आणि खरेदी करणे दोन्हीही कायद्याने गुन्हा आहे. म्हणूनच तुम्ही अवयव घेत असाल तर फक्त शस्त्रक्रियेची किंमत घेतली जाते. कोणत्याही अवयवाची किंमत रुग्णाकडून घेतली जात नाही.

आयुष्यभर कितीही दानधर्म केला असेल तरीही अवयवदाना सारखे श्रेष्ठ दान दुसरे कोणतेही नाही.

डेड बॉडी प्रिझर्वेशन (ममी)

एम्बालमींग : एकदातरी इजिप्तला जायचंय मला. खास ममी बघायला. ख्रिस्तपूर्व 5000 वर्षे जुन्या ममी आहेत तिथे ! परंतु त्यात वापरली गेलेली रसायनं पूर्णपणे कुणालाहि अजूनही माहित झालेली नाहीत.
परंतु मॉडर्न सायन्स ने काही नवीन मेथड्स तयार केल्या. आता डेड बॉडी प्रिझर्व करण्यासाठी त्या कपड्यात गुंडाळून ठेवाव्या लागत नाहीत.
फॉर्माल्डिहाइड, ग्लुटॅराल्डीहाईड आणि मिथेनॉल यांचे ठराविक प्रमाणातले मिश्रण वापरले जाते. याला 'एम्बालमींग ' म्हणतात.
अगोदर बॉडी निर्जंतुक करून हे फ्लुइड सर्व धमन्यांमध्ये भरले जाते. ते रक्ताला रिप्लेस करते. शिरेतून सर्व रक्त काढून घेतले जाते. अशा प्रकारे सर्व रक्तवाहिन्यांमध्ये हे केमिकल भरले जाते.
त्यानंतर पोट पंक्चर करून त्यातून बॉडी फ्लूइड्स काढून घेऊन एम्बालमींग केमिकल भरतात. सर्व ऑर्गन्ससाठी असेच करतात.
मग डोळ्यांमध्ये सपोर्ट्स टाकून त्यांची हालचाल बंद करतात. ओठ शिवून टाकतात. मग योग्यते कपडे घातले जातात. बॉडी किती काळासाठी प्रिझर्व करायची आहे त्यानुसार एम्बालमींग केमिकल्समधले घटक कमीजास्त होतात.

हे सर्व कशासाठी ? एखाद्या प्रसिद्ध व्यक्तीला मृत्यूनंतर पाहण्यासारख्या अवस्थेत तिच्या प्रियजनांना पाहायला मिळावं म्हणून... कधीकधी अंतिम संस्कारांना खूप विलंब होणार असल्यास...

मृतदेह एका ठिकाणाहून खूप दूरच्या ठिकाणी निर्जंतुक अवस्थेत पोहोचवण्यासाठी... इतरही कारणे असू शकतात.... सायन्स इज ग्रेट !

तुझे वय किती ???

आपल्याला कुणी आपले वय विचारल्यावर आपण जे सांगतो ते आपले क्रोनोलॉजिकल एज असते. क्रोनोलॉजिकल एज म्हणजे आपण जन्म घेतल्यापासून ते आजच्या दिवसापर्यंतचा एकूण वेळ. माझे वय 32 वर्षे आहे असे मी म्हणते तेव्हा त्याचा अर्थ मला या पृथ्वीवर जन्म घेऊन 32 वर्षे झालीत असा होतो.

याशिवाय दुसरे असते ते बायोलॉजिकल एज. हे ऍक्च्युअल शरीराचे वय असते ! माणूस जन्मल्यानंतर ठराविक काळापर्यंत त्याची वाढ होते, आणि त्यानंतर वाढ थांबून ऱ्हास सुरु होतो. या दोन्ही क्रिया कायमच सुरु असतात, परंतु सुरुवातीच्या काळात वाढीचे प्रमाण जास्त आणि ऱ्हासाचे कमी असते. नंतर हे प्रमाण उलटे होते. प्रत्येकाच्या शरीराचे ऱ्हासाचे प्रमाण वेगवेगळे असते. त्यामुळे सारखेच क्रोनोलॉजिकल एज असणाऱ्या दोन व्यक्तींचे बायोलॉजिकल एज वेगवेगळे असू शकते...

बायोलॉजिकल एज जास्त गतीने वाढण्यास अनेक गोष्टी कारणीभूत असतात. प्रमाणाबाहेर वजन, अपुरा व्यायाम, आजारपण, अनहेल्दी खाणे, व्यसने या सर्व गोष्टींमुळे बायोलॉजिकल एज वाढते. यामुळेच अशी माणसं त्यांच्या क्रोनोलॉजिकल एज पेक्षा जास्त वयाची वाटतात. आणि स्वतःची व्यवस्थित काळजी घेणारी माणसे त्यांच्या वयापेक्षा लहान वाटतात... कारण खरोखरच त्यांच्या शरीराचं वय कमी असतं ! ऱ्हास कमी असतो.

क्रोनोलॉजिकल एज कमी करणं कुणालाच शक्य नाही. परंतु बायोलॉजिकल एज कमी करून तरुण दिसणं आपल्याच हातात असतं.

ब्रँडेड आणि जेनेरिक ड्रग्स

अनेकदा सर्वसामान्य रुग्णांचा असा समज असतो की महागडी ब्रँडेड औषधे जेनेरिक औषधांपेक्षा चांगली असतात. जेनेरिक औषधाने लवकर गुण येत नाही. परंतु हे सत्य नाही...

कोणत्याही औषधाची स्ट्रेंथ त्याच्यातल्या ऍक्टिव्ह फार्मास्युटिकल इन्ग्रेडियन्ट म्हणजेच एपीआय वरून ठरते. हे एपीआय ब्रँडेड आणि जेनेरिक औषधांमध्ये सारखेच असते. दोन्ही बनवण्यासाठी एकच पद्धत असते. सारखीच काळजी घेतली जाते. त्यामुळे दर्जाच्या बाबतीत जेनेरिक मेडिसिन्स ब्रँडेड मेडिसिन्सच्याच दर्जाची असतात.

एखादे नवे मेडिसिन बाजारात आणण्यासाठी कंपनीला दहा ते वीस वर्ष संशोधन करावे लागते. हा खर्च वसूल करता यावा म्हणून कंपनी पेटंट फाईल करते. पेटंट व्हॅलिड असेपर्यंत त्या मेडिसिनवर त्या कंपनीची मक्तेदारी राहते. त्यानंतर

इतर कंपन्या सुद्धा ते मेडिसिन बनवू शकतात. साहजिकच स्पर्धेत टिकून राहण्यासाठी चढाओढ लागते...

तरीही काही लोकांना जेनेरिक औषधाने लवकर गुण येत नाही. परंतु त्याचे कारण मेडिसिनमधले एपीआय नसून बायन्डर्स आणि फिलर्स आहेत ! अर्थात अतिरिक्त प्रमाणातले... कारण टॅबलेट बनवण्याच्या प्रक्रियेपासून ती शरीरात योग्य अवयवांकडे रक्तामार्फत पोहोचवण्याच्या क्रियेपर्यंत अत्यंत महत्वाची भूमिका हे बाइंडर्स बजावतात. त्याशिवाय टॅबलेट बनूच शकत नाही. हे बाइंडर्स इनॅक्टिव्ह आणि नॉन हॅझार्डस असतात.
परंतु काही खालच्या दर्जाच्या कंपन्या टॅब्लेटमधले बाइंडर्सचे प्रमाण नफ्याच्या लोभापायी वाढवतात. ही एकप्रकारची भेसळच असते... 500 mg च्या टॅबलेट मध्ये 250 mg असल्यावर कसा सारखाच गुण येईल ? त्यामुळे जेनेरिक मेडिसिन्सचा कमी दर्जा अशा भेसळीमुळे असतो. परंतु दोन्हीमधले एपीआय सारख्याच दर्जाचे आणि एकच असते. प्रमाण कमी असल्यामुळे गुण लवकर येत नाही. काही प्रामाणिक कंपन्या अत्यंत चांगल्या दर्जाचे जेनेरिक्स बनवतात.... त्यामुळे जेनेरिक मेडिसिन्स फालतू असतात अशा गैरसमजात राहू नये.

सन डाउनिंग....

निळ्या आभाळी कातर वेळी... ही कातर वेळ म्हणजे सूर्य अस्ताला जाण्याची वेळ... मन कातर करणारी... धुंद नारिंगी रंगाच्या मनमोकळ्या छटांखाली तो लाल गोळा हळूहळू गायब होत जातो... आणि मन आठवणींनी झुरू लागते... कधी बावरते... निश्चल होते... आतुरते... स्तब्धही होते... हो ना ?

पुरे झाली बकवास ! its not my cup of tea ! आता सरळ सायन्सकडे वळूया... संध्याकाळच्या वेळी असं बिथरल्यासारखं वाटण्याला सन डाउनिंग असं म्हणतात. याचं कारण असं - सूर्य मावळल्यानंतर शरीरात मेलॅटोनीन नावाचे हार्मोन बनायला लागते. आणि डोपामाईन कमी होऊ लागते. मेलॅटोनीन मुळे शरीर हळूहळू झोपेसाठी तयार होऊ लागते. हे बनण्यासाठी अंधाराची गरज असते... याच कारणांमुळे आपण उजेडात झोपू शकत नाही !

स्ट्रेस, अतिश्रम, टेन्शन, दुःख अशा कारणांमुळे मेलॅटोनीन प्रोडक्शन वर परिणाम होतो. शिवाय 'हॅप्पी हार्मोन ' म्हणजेच डोपामाईन सुद्धा कमी झालेले असते. संध्याकाळच्या वेळी कृत्रिम उजेडात राहिल्यामुळे, किंवा कार्यमग्न राहिल्यामुळे मेलॅटोनीन प्रोडक्शन ट्रिगर होत नाही. त्याचा परिणाम इतर हार्मोन्सवर होतो. व विनाकारण निराश वाटायला लागते. सर्व प्रकारच्या निगेटिव्ह फीलिंग्स याच पर्टिक्युलर टाइम मध्ये वाढतात... आणि आपण दोष कातर वेळेला देतो.

संध्याकाळी घेतलेली कॉफी ब्रेनला उत्तेजित करते. त्यामुळे बॉडीमध्ये आणखी काही वेळ डोपामाईन बनत राहते. मेंदू ऍक्टिव्ह राहतो. आणि निगेटिव्ह फीलिंग्स दूर राहतात.

यानंतर कधी संध्याकाळच्या वेळी उदास वाटायला लागले तर कातरवेळेला दोष देऊ नका. आपले संपूर्ण शरीर हार्मोन्सवर चालते हे लक्षात ठेवा.

आणि मी चहा सोडला...

ऍलर्जिक रिनायटिस... अर्थात ऍलर्जीची सर्दी ! हा त्रास मला गेली अनेक वर्षे आहे. बऱ्याच लोकांना असतो. यात वर्षाचे बारा महिने सर्दी असते. सकाळची सुरुवात शिंकांनी होते. उग्र मसाला, परफ्युम, साबण... कसल्याही वासाने दोन सेकंदात शिंका सुरु होतात.

आधी मला वाटायचं माझ्यात इम्युनिटी कमी आहे. मी ती वाढवण्यासाठी प्रयत्न केले. परंतु काही फायदा नाही. जराशी धूळ उडाली तरी सर्दीचा त्रास सुरु. परंतु इतर कोणताच आजार नाही. त्यामुळे हा इश्यू फक्त इम्युनीटीचा नक्कीच नव्हता...

मग अभ्यास केला. याला ऍलर्जिक रिनायटिस म्हणतात. ज्या गोष्टींची ऍलर्जी असते त्याच्या कॉन्टॅक्ट मध्ये आल्यावर दुसऱ्या सेकंदाला बॉडीमध्ये हिस्टॅमिन प्रोड्युस होते. आणि बॉडी ते पदार्थ बाहेर फेकण्यासाठी युद्धपातळीवर तयार होते... अर्थात हे शरीराच्या भल्यासाठीच ! परंतु तरीही वाट लागते यार ! सिट्राझिन, लिव्होसिट्राझिन, अलेग्रा या अँटिहिस्टॅमिन टॅब्लेट्स आहेत. परंतु सतत टॅब्लेट्स घेणे हानिकारकच ! शिवाय हा आजार नाही. डिसऑर्डर आहे. त्यामुळे यावर कायमस्वरूपी मेडिसिन नाही.

मग अभ्यासाअंती मला तोडगा सापडलाच ! ग्रीन टी ! अँटिऑक्सिडंट्स चा बाप... इम्युनिटी वाढवणारे आणि ऍलर्जिक रिएक्शन कमी करणारे कडू औषध ! याचे फायदे वाचून तर मी याची फॅन झालेय ! रोज दिवसातून दोन कप ग्रीन टी घेणं सुरु केलंय ! रोजचा दुधाचा चहा पूर्ण बंद केला...

फक्त दहा दिवसांतच असर जाणवला ! नुसताच ऍलर्जीचा त्रास कमी नाही झाला, तर ओव्हरऑल फ्रेशनेस मध्ये कमालीचा फरक पडलाय ! ग्रीन टी बॉडीतले टॉक्सिन्स नॅचरली एलिमिनेट करते. झिरो कॅलरी असल्यामुळे वेट कंट्रोल करते. आणि भरपूर अँटिऑक्सिडंट्स प्रोव्हाइड करते.... और क्या चाहिये ? नक्की ट्राय करून पहा...

ब्लड कॅन्सर...

आधी कोणताही कॅन्सर कसा होतो याचे ज्ञान असणे आवश्यक आहे. आपल्या शरीरात प्रत्येक अवयव पेशी आणि ऊतींपासून बनलेला असतो. प्रत्येक पेशीचे एक जीवनचक्र असते. निरोगी पेशी जन्माला येते. काही काळ आपले कार्य करते. दुसऱ्या पेशीला जन्म देते आणि नाश पावते. हे चक्र अखंड चालू असते. अशातच एखादी ऍबनॉर्मल पेशी तयार होते. ती आपले कार्य करत नाही. तर अत्यंत वेगाने विभाजित होत राहून आपल्यासारख्याच ऍबनॉर्मल पेशींना जन्म देते. पुढे या पेशी सुद्धा ऍबनॉर्मल पेशींना जन्म देतात... सुरळीत जीवनचक्रापेक्षा अनेक पटींनी वेगवान हे चक्र संपूर्ण शरीराच्या कार्यात अडथळा निर्माण करते. नॉर्मल पेशींप्रमाणे या पेशी नाश पावत नाहीत... यालाच कॅन्सर म्हणतात.

ब्लड कॅन्सरचे मुख्य तीन प्रकार आहेत. फरक फार छोटासा आहे.

1) ल्युकेमिया

हा रक्त तयार करणाऱ्या उतींना होणारा कॅन्सर आहे. या उती बॉन मॅरो मध्ये असतात. बोन मॅरो म्हणजे मोठ्या हाडांच्या मध्यभागी असणारी पोकळीसारखी जागा. मांडीचे हाड, दंडाचे हाड... सर्व मोठ्या हाडांच्या मध्यभागी बोन मॅरो कॅव्हिटी असते. त्यात लाल रक्त पेशी, पांढऱ्या रक्तपेशी, प्लाज्मा पेशी आणि प्लेटलेट्स बनतात.

ल्युकेमिया मध्ये या बोन मॅरो च्या उतींमध्ये बदल होतात. त्यामुळे बोन मॅरो ऍबनॉर्मल पांढऱ्या पेशी तयार करू लागतो. त्या इतक्या वाढतात की लाल रक्तपेशी, प्लाज्मा आणि प्लेटलेट्स च्या निर्मितीत बाधा येते. शिवाय या ऍबनॉर्मल

पांढऱ्या पेशींमध्ये इन्फेक्शन शी लढण्याची ताकद नसते. साहजिकच इम्यूनिटीवर परिणाम होतो.

2) लिंफोमा

हा कॅन्सर बोन मॅरोमध्ये बनलेल्या पांढऱ्या नॉर्मल पेशीला होतो. एखाद्या नॉर्मल पेशीमध्ये जनुकीय बदल होऊन ती ऍबनॉर्मल बनते. त्यानंतर अत्यंत वेगाने ती आपले भाईबंधू तयार करते. या पेशी इन्फेक्शन शी झुंजू शकत नाहीत.

मल्टिपल मायलोमा

हे जरा विशेष आहे. हा कॅन्सर रक्तद्रव्य म्हणजेच प्लाज्मा पेशीला होतो. प्लाज्मा हा रक्तातील सर्वात महत्वाचा घटक आहे. तो इतर पेशींच्या वहनाचे कार्य करतो. एखाद्या इन्फेक्शनशी लढण्यासाठी जितक्या पांढऱ्या पेशी महत्वाच्या, तितक्याच प्लाज्मा पेशी. कारण प्लाज्मा अँटीबॉडीज बनवण्याचे कार्य करते.
प्लाज्माच्या एखाद्या पेशीमध्ये जनुकीय बिघाड होऊन ती ऍबनॉर्मल बनते. प्रचंड वेगाने विभाजित होऊन अनेक ऍबनॉर्मल पेशींना जन्म देते. हे ऍबनॉर्मल सेल्स फक्त एकच अँटीबॉडी तयार करतात. ते म्हणजे पॅरा प्रोटीन. याचा शरीराला कोणताही फायदा नाही. परंतु रक्तातील याचे वाढते प्रमाण ही या कॅन्सरची प्रमुख चाचणी आहे.

डोळ्यांना दिसूही न शकणाऱ्या... एका पेशीत नकळत बिघाड होऊन... संपूर्ण रक्तात कॅन्सर पसरतो !

ब्लड कॅन्सरची कारणे...

शास्त्रज्ञ अजूनही यांचा शोध घेत आहेत. कारण तंबाखूमुळे तोंडाचा कॅन्सर, सिगारेट मुळे फुप्फुसांचा कॅन्सर, या गोष्टी जितक्या सुस्पष्ट आहेत, तितकी ब्लड कॅन्सरची कारणे स्पष्ट नाहीत.

शास्त्रज्ञांच्या मते दोन गोष्टींच्या एकत्रीकरणामुळे ब्लड कॅन्सरचा धोका वाढतो.

1) अनुवंशिकता

2) वातावरणातील घटक

लहान मुलांमध्ये ब्लड कॅन्सर सर्रास दिसतो. याचे प्रमुख कारण फॅमिली हिस्ट्री आहे. फॅमिलीत कुणाला ब्लड कॅन्सर होऊन गेला असेल तर ते जीन्स मुलांमध्ये आलेले असतातच ! शिवाय, आईवडिलांची जीवनशैली चांगली नसेल तर ते कमकुवत झालेले जीन्स सुद्धा मुलात येतात... अशा दोन्ही गोष्टी एकत्र आल्या की लहान मुलांना ब्लड कॅन्सर होऊ शकतो. यात वातावरणातील घटक जास्त जबाबदार नसतात.

परंतु जितक्या सर्रासपणे लहान मुलांमध्ये ब्लड कॅन्सर आढळतो, तितकाच तो बरा होण्याचे प्रमाणही जास्त म्हणजे 90 टक्के आहे ! याचे कारण म्हणजे लहान मुले ऍक्टिव्ह असतात. त्यांच्या शरीरातील सर्व अवयव सुस्थितीत असतात. म्हणजेच प्रौढ होईपर्यंत आपण काहीही खाऊन, पिऊन, कसेही जगून आतल्या अवयवांची जशी वाट लावतो... ते लहान मुलांनी केलेले नसते. शिवाय त्यांच्यात अँटिऑक्सिडंट्सचे प्रमाण जास्त असते. त्याच प्रमाणावर कोणत्याही शारीरिक आजाराचा बरा होण्याचा रेट ठरतो ! (आता समजले, मी चांगल्या डाएटवर आणि फळांवर नेहमी भर का देत असते ?)

प्रौढांना होणाऱ्या ब्लड कॅन्सरचे बरे होण्याचे प्रमाण कमी आहे. (कारणांची गरज नाही... बरोबर ?)

वातावरणातील कोणते घटक यास जबाबदार आहेत हे पाहू.

1) प्रदूषण, घातक केमिकल्स

2) सतत एक्सरे चा अतिरेक (सोनोग्राफी वेगळी असते)

3) चांगल्या संतुलित आहाराचा अभाव, फळांची चीड

4) व्यायामाचा अभाव, अपुरी झोप

यांपैकी कोणतेही कारण आणि अनुवंशिकता एकत्र आल्या, की ब्लड कॅन्सर होऊ शकतो.

अनुवांशिकतेवर इलाज नाही. परंतु इतर गोष्टी टाळता येऊ शकतात...

ब्लड कॅन्सरची लक्षणे...

साधारणपणे सर्व कॅन्सरची लक्षणे थोड्या फार प्रमाणात सारखीच असतात. यातले महत्वाचे लक्षण म्हणजे ताप. अगदी सणकून येईलच असे नाही परंतु नॉर्मल टेम्परेचर पेक्षा जास्त टेम्परेचर नेहमीच राहते. सतत कणकण जाणवते. आधी ताप का येतो ते पाहूया.

ताप येणे हा आजार नाही. ते आजाराचे लक्षण आहे. शरीरात व्हायरस किंवा बॅक्टरीया शिरल्यावर इन्फेक्शन होते. लगेच सिग्नल मेंदूला जातो. हॉर्मोनल सिस्टम मधून तो रक्तापर्यंत पोहोचतो. पांढऱ्या पेशी इन्फेक्शनशी लढा द्यायला लागतात. या सगळ्या प्रोसेसमध्ये उष्णता निर्माण होते. त्यामुळे शरीराचे तापमान वाढते. यालाच ताप म्हणतात.

कॅन्सर असणाऱ्या माणसाच्या पांढऱ्या पेशी (निरोगी) कमी होतात. इम्युनिटी कमी होते. त्यामुळे कसले न कसले इन्फेक्शन होत राहते. त्यामुळे ताप येतो.

कधीकधी तर इन्फेक्शन नसताना शरीर नॉर्मल ठेवण्यासाठी, रुटीन प्रक्रियांसाठी सुद्धा पांढऱ्या पेशींना खूप मेहनत घ्यावी लागते. त्यामुळे कोणतेही विशेष कारण नसताना येणारा ताप हे कॅन्सरचे एक लक्षण आहे.

सतत विनाकारण थकवा येणे हे दुसरे लक्षण. कधीकधी हातपाय दुखून येतात. कॅन्सरच्या पेशंट मध्ये नॉर्मल लाईफ सायकल बिघडल्यामुळे शरीराच्या प्रक्रिया मेंटेन ठेवण्यात जास्त एनर्जी खर्च होते. त्यामुळे ग्लुकोज कमी होऊन थकवा येतो.

भूक मंदावणे हे तिसरे लक्षण. कोणत्याही रोगाचा (मानसिक सुद्धा !) पहिला परिणाम भूकेवर होतो. कमी झालेल्या ऊर्जेमुळे पाचक रस निर्मिती मंदावते. त्यामुळे भूक मंदावते.

झोपेचं पॅटर्न बदलते. नेहमीची निरोगी झोप वेगळी. आणि एखाद्या दिवशी खूप थकल्यावर लागणारी झोप वेगळी. झोपेत शरीराची दिवसभराची झीज भरून निघते. सकाळी शरीर नॉर्मल होते. त्यामुळे दुसऱ्या रात्री आपल्याला नॉर्मल झोप येते. कॅन्सर पेशंट मध्ये ही झीज पूर्ण भरून येत नाही. त्यामुळे नेहमीच थकल्यासारखी झोप येते.

याउलट काही पेशंटमध्ये झोप कमी होते. मेलॅटोनीन हॉर्मोनचे प्रोडक्शन कमी झाल्यामुळे असे होते. हे झोप येण्यासाठी आवश्यक असते.

इतर हॉर्मोन्सवर परिणाम झाल्यास चिडचिड होणे, निराश वाटणे अशी लक्षणे दिसतात. कधीकधी श्वसन संस्थेच्या पेशींवर परिणाम होऊन श्वसनाला त्रास होतो.

ब्लड कॅन्सर... इतर लक्षणे

मागच्या भागात सांगितल्याप्रमाणे ब्लड कॅन्सरची लक्षणे अत्यंत कॉमन असतात. परंतु ती जास्त काळ राहतात. तरीही काही विशिष्ट लक्षणे दिसू शकतात.

1) लिंफोमा या प्रकारात ताप, इन्फेक्शन जास्त दिवस राहते. लवकर बरे होत नाही. औषधांना गुण येत नाही. शिवाय कानांच्या खाली मानेच्या दोन्ही बाजूंना लिम्फ नोड्स असतात. (टॉन्सिल्स प्रमाणे) या भागात वेदनारहित सूज येते.

अशाच लिम्फ नोड्स अंडर आर्म्स मध्ये असतात. तिथेही सूज येते.

2) मायलोमा या प्रकारच्या कॅन्सरमध्ये मुख्य आघात हाडांवर होतो. कमरेचे हाड, मांड्यांचे, दंडांचे, छातीच्या बरगड्या... अगदी पाठीची हाडे सुद्धा दुखतात. शिवाय ताप, इन्फेक्शन आणि इतर लक्षणे असतातच...

मित्रांनो, कॅन्सर ओळखणे खूपच कठीण आहे. कारण त्याची लक्षणे खूपच सर्वसामान्य आहेत. ताप, दुखणी अंगावर काढण्याने समस्या वाढू शकतात. बऱ्याच वेळा ताप आला की तुम्ही डॉक्टरकडे न जाता स्वतःच पॅरासिटामोल घेता. त्याने ताप जातो. परंतु याआधी सांगितल्याप्रमाणे ताप येणे हे आजाराचे लक्षण आहे... आजार नाही. ताप गेला तरीही इन्फेक्शन बरे होत नाही. त्यामुळे इन्फेक्शन बरे करण्यासाठी अँटिबायोटिक्स घ्यावीच लागतात... एका गोळीत बरे वाटले तरीही ठरलेला कोर्स पूर्ण करायचाच. तसे नाही केले तर आजार पुन्हा उद्भवतो. या वेळी व्हायरस जास्त स्ट्रॉंग होतो. आणि जास्त जालीम अँटिबायोटिक्स ची गरज लागते.

सर्व ट्रीटमेंट व्यवस्थित घेऊनही जर ताप उतरत नसेल तर ब्लड टेस्ट करावीच. त्यातून इन्फेक्शन नक्की कसले आहे ते समजते. मलेरियाच्या व्हायरसला टायफॉईडची ट्रीटमेंट चालत नाही.

कॅन्सरसुद्धा ब्लडटेस्ट मधून समजू शकतो. पांढऱ्या पेशींची वाढ, लाल पेशी, प्लेटलेट्स कमी होणे यावरून इन्फेक्शन किंवा कॅन्सरच्या शक्यता वर्तवता येतात. परंतु निदान करण्यापूर्वी कॅन्सरची टेस्ट करून खात्री करणे खूप आवश्यक आहे.

ब्लड कॅन्सर उपचार....

आपण फक्त मेडिकल ट्रीटमेंट बद्दल बोलणार आहोत. आयुर्वेदिक नाही.

ब्लड कॅन्सर रक्तातल्या पांढऱ्या पेशींना होतो, प्लास्मा पेशींना होतो किंवा रक्ताच्या सर्व पेशी तयार करणाऱ्या बोन मॅरो ला होतो हे आतापर्यंत आपण पाहिले.... साहजिकच ट्रीटमेंट देताना याच गोष्टी लक्षात घेतल्या जातात.

लिंफोमा कॅन्सरमध्ये जर लिम्फ नोड्स ना ट्रीटमेंट द्यायची गरज असेल तर टार्गेटेड ड्रग्स वापरणे जास्त फायद्याचे असते. ही ड्रग्स शरीरात गेल्यानंतर फक्त कॅन्सरच्या पेशींना मारतात. इतर निरोगी पेशींना मारत नाहीत.

रेडिएशन थेरपी मध्ये अतिवेगवान आणि हाय फ्रिक्वेन्सी चे एक्सरे वापरून ठराविक भागातल्या पेशी मारल्या जातात. परंतु यात आजूबाजूच्या निरोगी पेशी सुद्धा मरतात. केमो थेरपी मध्ये जे ड्रग वापरले जाते ते टार्गेटेड नसते. त्यामुळे शरीरातील सर्वच वेगवान वाढ असणाऱ्या पेशींना ते मारते. त्याचमुळे केमो घेणाऱ्या व्यक्तीचे केस जातात. कारण केसांची वाढ सर्वात जास्त असते. तरीही केमो थेरपी सर्रास वापरली जाते. कारण ती स्ट्रॉंग ट्रीटमेंट आहे.

बोन मॅरो च्या कॅन्सर मध्ये बोन मॅरो मधले सर्व सेल्स मारायचे असतात. परंतु तसे केल्यास नवीन रक्तपेशी कशा बनतील ? त्यासाठी सर्वात आधी बोन मॅरो मधून स्टेम सेल्स काढून घेतले जातात. स्टेम सेल्स म्हणजे इम्मच्युअर्ड पेशी. त्या काढून घेतल्यानंतर स्ट्रॉंग केमो थेरपी वापरून बोन मॅरो मधले सर्वच सेल्स मारून टाकले जातात. त्यानंतर काढून घेतलेले स्टेम सेल्स पुन्हा बोन मॅरो मध्ये सोडले जातात. हळूहळू बोन मॅरो पूर्ववत होतो... रुग्ण जर स्वतःचे स्टेम सेल्स देऊ शकत नसेल तर डोनर घ्यावा लागतो. डोनर च्या डीएनए चा किमान अर्धा भाग रुग्णाच्या डीएनए शी मॅच व्हावा लागतो. जो नातेवाईकांपैकी होऊ शकतो. डोनरच्या हिप बोन मधून स्टेम सेल्स काढून घेतले जातात.

ब्रेस्ट कॅन्सर...

हा आजार नन्स डिसीज म्हणून ओळखला जात असे. कारण रुग्णांमध्ये जास्त संख्या नन्सची असे ! नन्स म्हणजे ख्रिस्त धर्मातल्या सेवाभावी स्त्रिया... ज्या आजन्म अविवाहित आणि ब्रह्मचारी राहून धर्माची सेवा करतात.

खरंच ब्रेस्ट कॅन्सरचा धर्माशी संबंध असू शकतो का ? तसे नाहीय. याचा संबंध स्त्रीला अनुभवाच्या लागणाऱ्या मासिक पाळीच्या संख्येशी आहे. अविवाहित स्त्रीला विवाहित स्त्री पेक्षा जास्त मासिक पाळींचा सामना करावा लागतो. कारण विवाहित स्त्रीला सरासरी दोन मुले असतील तर गरोदरपणात त्यांना मासिक पाळी येत नाही.

जितक्या मासिक पाळी जास्त, तितका ब्रेस्ट कॅन्सरचा धोका जास्त.
एखाद्या स्त्रीला लग्नानंतर मूल झाले नाही तर अशा स्त्रीला सुद्धा या कॅन्सरचा तितकाच धोका असतो.

ब्रेस्ट कॅन्सर भारतात खूपच झपाट्याने वाढतो आहे. वरील कारणांव्यतिरिक्त अपुरा व्यायाम, आरामाची जीवनशैली, सत्वहीन आहार ही कारणेसुध्दा आहेत. परंतु याचे बरे होण्याचे प्रमाणसुद्धा 80-90% आहे. योग्य वेळेत कॅन्सर समजला तर जीवाचा धोका पूर्ण टाळता येतो. आणि उशिरा समजल्यास औषध उपचारांनी साधारण पाच वर्षांपर्यंत रुग्णाला जगवता येते.

ब्रेस्ट कॅन्सर म्हणजे नक्की काय ?

आधी ब्रेस्टची रचना जाणून घ्या. ब्रेस्टचे प्रमुख दोन भाग असतात. निपल आणि बाकीचे ब्रेस्ट. यातल्या मोठ्या भागाला लोब्यूल म्हणतात. या लोब्युलमध्ये मिल्क ग्लॅण्डस असतात. ऑक्सिटोसिन नावाच्या हॉर्मोन मुळे या मिल्क ग्लॅण्ड मध्ये दूध तयार होते. ते लोब्युल पासून निपल पर्यंत पोहोचण्यासाठी जी पाईपलाईन असते त्याला मिल्क डक्ट म्हणतात. लोब्युलच्या आसपास फॅट्स आणि चेस्ट टिश्यूज असतात.

ब्रेस्ट कॅन्सर मुख्य दोन प्रकारचा असतो. पहिला प्रकार कॉमन आहे. त्याला डक्टल कार्सिनोमा म्हणतात. म्हणजेच हा कॅन्सर मिल्क वाहून नेणाऱ्या मिल्क डक्ट ना होतो. आणि दुसरा प्रकार म्हणजे लोब्यूलर कार्सिनोमा. हा कॅन्सर मिल्क ग्लॅन्ड जिथे असतात त्या लोब्युलना होतो. आणखी एक प्रकार दिसतो. ज्याला इनव्हॅशन म्हणतात. यात कॅन्सर मिल्क डक्ट किंवा लोब्युलना होऊन आसपासच्या नॉर्मल सेल्स मध्ये पसरत जातो.

ब्रेस्ट कॅन्सरची लक्षणे :

1) ब्रेस्टमध्ये एखादी गाठ येणे. जी बऱ्याचदा वेदनारहित असल्यामुळे लवकर समजत नाही. कॅन्सरच्या अनकंट्रोल्ड वाढणाऱ्या पेशींमुळे ही गाठ येते.

2) ब्रेस्टचा आकार बदलतो. गाठ खूपच आत असेल तर सहज समजत नाही. परंतु बदललेला आकार समजतो.

3) अंडर आर्म्स मध्ये वेदना. कॅन्सर जर आसपासच्या पेशींमध्ये पसरत असेल तर हे लक्षण दिसते.

4) निपलमधून पातळ स्त्राव होणे. डक्टल कॅन्सरमध्ये हे लक्षण दिसते. कधीकधी हा

स्त्राव इतका वाढतो की कपडे भिजून जातात.

5) यासोबतच डोकेदुखी, चक्कर, ताप ही सामान्य लक्षणे सुद्धा दिसतात.

आता एक महत्वाची गोष्ट ! बऱ्याच स्त्रियांना मासिक पाळी सुरु होण्याआधी ब्रेस्टमध्ये गाठी येतात. त्या दुखतातही. परंतु मासिक पाळी थांबल्यावर त्या निघून जातात. या गाठी कॅन्सरच्या नसतात. त्यामुळे घाबरून जाऊ नका.

त्याहून महत्वाचे ! आपल्या स्त्रिया स्वतःचे ब्रेस्ट एक्झामिनेशन करायला का लाजतात ? स्वतःच्या शरीराला हात लावायची कसली भीती ? किती स्त्रिया स्वतःच्या ब्रेस्टचा आकार बदललेला ओळखू शकतात ? सेल्फ ब्रेस्ट एक्झामिनेशन अत्यंत सोपे आहे. चाळिशीनंतर प्रत्येक स्त्रीने ते करायलाच हवे !

सेल्फ ब्रेस्ट एक्झॅमिनेशन

आज ही अत्यंत सोपी पद्धत शिकूया. ही परीक्षा मासिक पाळी येऊन गेल्यानंतर साधारण आठ ते दहा दिवसांनी करावी. कारण या काळात पिरियड्स मुळे येणाऱ्या गाठी नसतात. ब्रेस्ट नॉर्मल असतात.

स्टेप 1) कपडे काढून आरशासमोर खांदे ताठ ठेवून उभ्या राहा. नुसतेच आरशात ब्रेस्टकडे पाहून निरीक्षण करा. ब्रेस्ट नॉर्मल दिसतात का ? आकार नेहमीसारखाच दिसतोय का ? कुठे सूज दिसतेय का ? किंवा खड्डा दिसतोय का ? निपल्सचा शेप नॉर्मल दिसतोय का ? कारणाशिवाय कुठे लाल चट्टे किंवा डाग दिसतात का ?

स्टेप 2) आता दोन्ही हात कमरेवर ठेवून पुन्हा फक्त निरीक्षण करा. प्रश्न वरचेच. आता दोन्ही हात वर करून निरीक्षण करा. एक हात वरच ठेवा. जर डावा हात वर असेल तर उजव्या हाताने डाव्या ब्रेस्ट वर हलक्या हाताचा दाब द्या. निपल पासून अंडर आर्म्सपर्यंत संपूर्ण ब्रेस्ट कव्हर होईल अशा पद्धतीने बोटांनी दाब देत पुढे सरकत राहा. हळूहळू दाब वाढवत नेत, इतका वाढवा की छातीच्या बरगड्या बोटांना जाणवतील. दाब देताना कुठे गाठ, टणक भाग हाताला जाणवतोय का हे पहा.

स्टेप 3) डावा हात खाली घ्या. आता उजवा हात वर करून डाव्या हाताने उजव्या ब्रेस्टची तपासणी करा. हात दुखत असेल तर बिछान्यावर छताकडे तोंड करून झोपूनही ही तपासणी करता येते.

स्टेप 4) तपासणी करताना निपलमधून रंगहीन, किंवा पांढरा, थोडा चिकट स्त्राव होतोय का हे पहा.

ही तपासणी महिन्यातून एकदा करा. खात्रीने सांगते, नियमित तपासणी करणाऱ्या स्त्रीला जरी कॅन्सर झालाच तरी 100% वाचवता येईल...

ब्रेस्ट कॅन्सर उपचार...

ट्युमर स्वरूपात आढळणाऱ्या कोणत्याही कॅन्सरच्या चाचणीसाठी बायॉप्सी पद्धत वापरली जाते. यात संशयित भागाचा अत्यंत लहानसा तुकडा कापून त्यात

कॅन्सरच्या पेशी आहेत अथवा नाहीत हे तपासले जाते. एकदा कॅन्सर कन्फर्म झाल्यावर त्याची स्टेज, फैलाव, रुग्णाची हेल्थ, वय, आर्थिक क्षमता या सर्व गोष्टींचा विचार करून ट्रीटमेंट ठरवली जाते.

ब्रेस्ट कॅन्सरच्या उपचारात सर्जरी खूप महत्वाचा रोल प्ले करते. ही सर्जरी दोन प्रकारची असते. कॅन्सर जर नवीन असताना समजला तर तेवढी छोटीसी गाठ आणि त्याभोवतीची अगदी थोडासा भाग काढून टाकून उरलेले ब्रेस्ट वाचवता येते. खूप वेगाने पसरणारा, किंवा उशिरा समजलेला ब्रेस्ट कॅन्सर बरा करण्यासाठी पूर्ण ब्रेस्ट काढून टाकावे लागते.

रुग्णाचे वय कमी असेल आणि त्याला केमोथेरपी, रेडिएशन थेरपी झेपणार असेल तर सर्जरीच्या आधी या थेरपी वापरून ट्युमरचा आकार लहान केला जातो, आणि त्यानंतर सर्जरी केली जाते. या थेरपीने सुद्धा ब्रेस्ट वाचवता येते.
सर्जरी केल्यानंतरही केमो, रेडिएशन आणि तपासणी कायम ठेवावी लागते. कारण कॅन्सरचे सर्व सेल्स सर्जरीने काढून टाकता येत नाहीत. कुठेनाकुठे पेशी राहण्याची शक्यता असते. आणि कितीही फॉलो अप्स केले तरीही कॅन्सर पुन्हा उद्भवणारच नाही याची कोणतीही खात्री नसते.

ब्रेस्टमधल्या काही नसा अंडर आर्म्स मधल्या लिम्फ नोड्स पर्यंत जातात. कॅन्सर तिथपर्यंत पोहोचू शकतो. हे शोधणे थोडेसे अवघड, म्हणूनच इंटरेस्टिंग वाटेल... सर्व लिम्फ नोड्सची बायोप्सी करण्यापेक्षा ठराविक एखादीच लिम्फ नोड कॅन्सर बाधित आहे का, हे पाहण्यासाठी निपल किंवा आसपासच्या भागात एक विशिष्ट डाय इंजेक्ट केली जाते. ही डाय नसांमार्फत अंडर आर्म्स मधल्या लिम्फ नोडपर्यंत येते. त्यावरून कॅन्सरबाधित लिम्फ नोड ओळखून तितकीच बायॉप्सी

करून सर्जरी करता येते.
कधीकधी रंग बदलणारी डाय वापरली जाते.

ब्रेस्ट रिमूव्हल नंतर...

कॅन्सर आहे हे पचवण्यापासून, आर्थिक तरतुदी करण्यापर्यंत, आणि केमो थेरपी झेपवण्यापासून सर्जरीनंतर सावरण्यापर्यंत पेशंटला अनेक शारीरिक आणि मानसिक आंदोलनांना सामोरे जावे लागते. स्त्री कोणत्याही वयाची असो, तिला सर्जरीनंतर आपल्याला आता एक ब्रेस्ट नाही हे स्वीकारणे कठीणच जाते. आपण कॅन्सरमधून वाचलो आहोत, परंतु आपल्या सौंदर्यात कमतरता आली आहे हे आपल्याला पाहता क्षणी प्रत्येकाला समजू नये अशी पेशंटची इच्छा असते.

सर्जरीनंतर सिलिकॉन इम्प्लान्टस बसवण्याचा मार्ग पूर्ण रिकव्हरी नंतर मोकळा असतो. प्लास्टिक सर्जरी करून नकली ब्रेस्ट बसवता येतात. परंतु ही सर्जरी खर्चिक आहे.
पुन्हा कापाकापी नको असेल तर हेच इम्प्लान्टस ब्रा च्या आत पॅडिंग सारखे वापरता येतात. तसेच इतर मटेरियल चे सॉफ्ट पॅडिंग्स सुद्धा मिळतात.

विशिष्ट प्रकारच्या ब्रा सुद्धा मिळतात. ज्याचा एक कप नॉर्मल आणि दुसरा पॅडेड असतो. इतकेच नाही, तर केमो थेरपी घेणाऱ्यांसाठी सुद्धा वेल्क्रो असणाऱ्या स्पेशल ब्रा मिळतात.

सिलिकॉन इम्प्लान्टस साधारण चार पाच हजार रुपयांत मिळतात. परंतु एकदा घेतले की पुन्हा घ्यावे लागत नाहीत. बाकी मटेरियल चे पॅडिंग्स दोन अडीच हजारात मिळतात. स्पेशल ब्रा सुद्धा दोन ते तीन हजारात मिळतात.

वर उल्लेख केलेल्या सर्व वस्तू अमेझॉन, फ्लिपकार्ट, आणि इतर शॉपिंग पोर्टल वर उपलब्ध आहेत.

बोटॉक्स.... नेमके काय

माझ्या चाळीस ते पन्नास वयोगटातल्या मैत्रिणींनो, डोळ्यांखालील सुरकुत्या, कपाळावरील आठ्या, ओठांच्या आसपासची सैलावलेली स्किन या सर्वांवर उपचार म्हणून बोटॉक्स करण्याच्या विचारात असाल... तर एकदाच हे वाचा.

कोणतीही शस्त्रक्रिया नाही, कोणतीही मेडिसिन्स नाहीत, फक्त इंजेक्शन. आणि दोन दिवसात सुरकुत्या गायब ! कोणताही बोटॉक्स करणारा तज्ञ हेच वर्णन करेल आणि तुम्ही मोहित व्हाल...

बोटॉक्स चे पूर्ण नाव बोटुलिनस टॉक्सिन असे आहे. हे वातावरणात आढळणाऱ्या बोटुलिनस बॅक्टरीया पासून मिळते... हे एक टॉक्सिन आहे ! मग काय ? सर्वच केमिकल्स टॉक्सिक असतात. तरीही कॉस्मेटिक्स मध्ये वापरतात ना ? मग यात इतकं विशेष काय ?

तर हे टॉक्सिन इतकं विषारी आहे की एक ग्रॅम बोटॉक्स वापरून मी 10 लाख माणसं मारू शकते... आणि दोन किलो वापरून पृथ्वीतलावरच्या सर्व माणसांना मारू शकते !!!

सलाईन वॉटर (मिठाचे पाणी) मध्ये अत्यंत कमी प्रमाणात बोटॉक्स मिसळून ते इंजेक्शनने सुरकुत्यांच्या भागामध्ये इंजेक्ट करतात. आणि दोन दिवसात सुरकुत्या गायब होतात... कशा ?

हे टॉक्सिन न्यूरो टॉक्सिन आहे. म्हणजे ते नर्व्हवर परिणाम करून तेवढा भाग तात्पुरता पॅरलाइझ्ड करते ! त्यामुळे स्नायू हालचाल करूच शकत नाही... सुरकुत्या पडतीलच कशा ?

दर सहा महिन्यांनी ही प्रोसेस रिपीट करत राहावी लागते. एखाद्या वेळेस चूक झाली तर जीवाला मुकावे लागू शकते. दर खेपेस बोटॉक्स च्या आवश्यक प्रमाणात घट होत जाते. याचा अर्थ काय ? दर वेळी नर्व्हज अधिक कमकुवत होत जातात. जास्त पॅरलाईझ्ड होत जातात.

शरीर इंटर्नल हीलिंग मेकॅनिज्म वापरून सहा महिन्यात नर्व्हज पूर्ववत करते... आणि आपण पुन्हा त्यांना पॅरलाईझ्ड करायचं ! का ? तरुण दिसण्यासाठी ???

मी हे कधीच करू शकत नाही...

कोलॅजेन क्रीम... रिंकल लिफ्ट... काय खरं, काय खोटं

आपल्या त्वचेचे एकूण तीन थर असतात. त्यापैकी मधल्या थरात कोलॅजेन हे प्रोटीन बनते. या प्रोटीनमुळे आपली स्किन सॉफ्ट राहते. सुरकुत्या पडत नाहीत. वयानुसार कोलॅजेन चे नैसर्गिक प्रोडक्शन कमी होत जाते. त्यामुळे सुरकुत्या दिसू लागतात.

कॉस्मेटिक कंपन्यांनी याच गोष्टीचा मोठा फायदा उठवला. कोलॅजेन रासायनिक प्रक्रियेतून तयार करून ते क्रीममध्ये मिसळून "रिंकल लिफ्ट " नावाखाली विकू लागल्या. या अँटी एजिंग क्रीम्स अत्यंत महागड्या असूनही हातोहात खपतात... कारण त्यात कोलॅजेन असते. सुरकुत्यांवरचे खात्रीदायक औषध !

परंतु सत्य हे आहे की हे कोलॅजेन कितीही प्रमाणात क्रीममध्ये मिसळले तरीही ते स्किनमध्ये शोषून घेतलेच जात नाही. कारण या मोलेक्युलचा आकार मोठा आहे. ते फक्त स्किनच्या पृष्ठभागावर काहीही न करता बसून राहते.

अगदी कोलॅजेन च्या टॅब्लेट्स घेतल्या तरीही ते आपल्या पचनसंस्थेतून रक्तात शोषले जात नाही.

कोलॅजेनचे प्रोडक्शन वाढवणे हा एकच उपाय खरा आहे.
रोज व्यायाम, भरपूर प्रमाणात हिरव्या पालेभाज्या (विशेष पालक), आणि उन्हापासून बचाव याच गोष्टी कोलॅजेन प्रोडक्शन वाढवतात.

चाळिशीतल्या सौंदर्य समस्या आणि केमिकल्स युक्त उपचार...

ही पोस्ट कोणत्याही ब्युटिशियन, कॉस्मेटिक्स मॅन्युफॅक्चरर, किंवा संबंधित व्यक्तींच्या पोटावर पाय आणण्यासाठी नाही. ते शक्यच नाहीय. कारण लोक या गोष्टींच्या इतक्या आहारी गेलेत की ते अशा एकदोन पोस्टनी मागे फिरणार नाहीत. चाळीशी हे फार जास्त वय नाही. तरीही त्वचेचा रुक्षपणा, पिगमेंटेशन, पांढरे केस हे प्रॉब्लम्स उद्भवतात. त्याचं कारण म्हणजे पोल्युशन, वाढते ग्लोबल वॉर्मिंग, आणि अनियमित, अनहेल्दी लाइफस्टाइल. प्रॉब्लम्स सुरु झाल्यानंतर तुम्ही ब्युटिशियन किंवा पार्लरमध्ये जाता. फेशियल, कलर, ब्लीच अशा ट्रीटमेंट्स सुरु करता. दर महिन्यात वेळ काढून, अगदी अपॉइंटमेंट ठरवून पार्लरला हजेरी लावता. चारपाच महिन्यात तुमच्या स्किनची परिस्थिती सुधारू लागते ! ट्रीटमेंट काम करू लागते ! आणि इथूनच दुष्टचक्र सुरु होते...

आता थोडे सायंटिफिक बोलू. (मला माझ्या आयुष्यात सायन्स शिवाय दुसरे काहीही उखाडता आलेले नाहीय याची नोंद घ्या.) आपल्या त्वचेच्या मधल्या थरात ऑइल ग्लॅण्डस असतात. मॉइश्चर प्रोड्युस करून स्किन कोरडी पडू न देणं हे महत्त्वाचं काम ते करत असतात. परंतु वयानुसार त्यांची क्षमता कमी होते. पोषक तत्वे शरीरात तयार होण्याचे प्रमाण कमी होते. कोलॅजेन आणि इलास्टीन कमी झाल्याने सुरकुत्या पडायला लागतात. तुम्ही फेशियल करता म्हणजेच स्किनला आवश्यक असणारी पोषक द्रव्ये बाहेरून पुरवता. व्हिटॅमिस पुरवता. मॉइश्चर देता. साहजिकच तुमची स्किन सुधारू लागते. परंतु कालांतराने तुमच्या स्किनची नॅचरली मॉइश्चर तयार करण्याची क्षमता पूर्णपणे संपते. कारण बाहेरून सप्लाय झाल्यामुळे आपोआप ती यंत्रणा सप्रेस होऊन जाते. तुम्ही पार्लर ट्रीटमेन्टवर पूर्णपणे डिपेंडेंट बनता. एखाद्या महिन्यात फेशियल चुकले तरीही चेहऱ्यात फरक दिसतो.

तिशीनंतर त्वचेची काळजी, नैसर्गिकपणे...

मुद्दाम चाळीशी ऐवजी तिशीनंतरच्या लोकांसाठी लिहितेय. एजिंगचे वय आजकाल कमी झालेय. शिवाय हे स्त्रीपुरुष दोघांसाठी लागू आहे. कोणत्याही कॉस्मेटिक्स, ब्युटी प्रॉडक्ट्स ना विरोध करण्यासाठी हे लिहीत नाहीय हे पुन्हा एकदा नमूद करतेय. मी जे काही लिहिते त्यात माझा वैयक्तिक स्वार्थ कोणताही नसतो हे मला व्यवस्थित ओळखणाऱ्यांना माहित झालेच असावे.

कोलॅजन.... हा महत्वाचा घटक त्वचेची इलॅस्टिसिटी आणि युथ टिकवून ठेवतो. हे एक प्रोटीन आहे जे स्किनमध्ये तयार होते. वयानुसार ते कमी झाल्यावर बाहेरून कितीही पुरवा. उपयोग शून्य ! कारण हे प्रोटीन बाहेरून कोणत्याच रूपात घेता येऊ शकत नाही.

तर मग, पाचशे ते हजार रुपयांत मिळणाऱ्या कोलॅजन क्रीम्स काय करतात ? उत्तर सोपं आहे - गंडवतात !

कोलॅजेनचे प्रॉडक्शन सुरळीत चालू राहण्यासाठी सर्वात महत्वाचा घटक आहे व्हिटॅमिन सी ! अर्थात लिंबू ! आता कॉस्मेटिक्स कंपन्या लेमन एक्सट्रॅक्ट असणाऱ्या अनेक क्रीम्स, फेशियल प्रॉडक्टस तयार करतात. परंतु त्यात लेमनची मात्रा अत्यंत कमी आणि बाकीच्या केमिकल्सचा भरणाच जास्त असतो. शिवाय हे लेमन एक्सट्रॅक्ट आर्टिफिशियल तयार केलेले असते.

त्याऐवजी आहारात रोज लिंबाच्या दोन फोडी समाविष्ट करायच्या ! किती सोपं आहे ? परिणाम फक्त चेहऱ्यावर न दिसता संपूर्ण शरीरावर होणार... छान ना ?

तेही जमले नाही तर व्हिटॅमिन सी च्या टॅब्लेट्स सुरु करायच्या. त्यासाठी प्रिस्क्रिप्शन लागत नाही. कोणताही डॉक्टर तुम्हाला व्हिटॅमिन सी घेण्यास नको म्हणणार नाही. कारण ते पाण्यात विरघळणारे आहे. अतिरिक्त प्रमाणात घेतले गेले

तर युरीन मधून निघून जाते.

दुसरा उपाय टोमॅटो. रोज एक टोमॅटो कच्चा खायचा. यात भरपूर प्रमाणात अँटी ऑक्सिडंट्स असतात. यामुळे तुमचा अँटीएजिंग क्रीमचा खर्च कमी होतो. मी फक्त चेहऱ्यासाठी उपाय न सुचवता संपूर्ण शरीरासाठी सुचवतेय हे लक्षात येतेय ना ?

तिसरा उपाय - पालक ! आठवड्यातून एकदा भरपूर प्रमाणात खा. यात कोलॅजन

बूस्टर घटक असतात. शिवाय पोट साफ तर स्किन सुंदर !

खरंय ना ?

शेवटचा उपाय जमणार नाही हे माहित असूनही सांगतेय. आठवड्यातून चार दिवस व्हिगरस एक्सरसाइज ! याने फक्त कोलॅजन प्रॉडक्शन नाही तर, हार्मोन्स सुद्धा रेग्युलेट होतात. मेटाबॉलिज्म सुधारते. साहजिकच स्किनला फायदा होतोच ! हे सर्व फायदे कोणत्या कॉस्मेटिक प्रॉडक्ट पासून मिळू शकतील ?

मेडिसिन्स आणि हेल्थ सप्लिमेंट मधील फरक.

सर्वसामान्य माणसाला आपलं आयुष्य औषधाच्या गोळ्या न घेता सुरळीतपणे चालावं असं वाटत असतं. परंतु बऱ्याच लोकांना मेडिसिन्स आणि हेल्थ सप्लिमेंट यातला फरक समजत नाही.

एखादा आजार झाल्यावर तो बरा होण्यासाठी मेडिसिन्स दिली जातात. त्या मेडिसिनचे टार्गेट फक्त आजार बरा करणे इतकेच असते. परंतु त्या औषधांसोबत इतर काही गोळ्या असतात. जसे की व्हिटॅमिन्स टॅबलेट, प्रोटीन, कॅल्शियम, किंवा डायजेस्टिव्ह... यांना हेल्थ सप्लिमेंट म्हणतात. आजार बरा करण्याचे काम ते करत नसले तरीही शरीराची झीज भरून काढण्यासाठी ते खूप आवश्यक असतात.

हेल्थ सप्लिमेंट्स घेण्यासाठी आजार असायला हवा असे नाही. सहा महिन्यातून एकदा या घटकांची टेस्ट करावी. काही कमतरता असल्यास डॉक्टर्स च्या सल्ल्याने हेल्थ सप्लिमेंट्स घेता येतात, हेल्दी बॉडीसाठी सर्वच आवश्यक घटक योग्य प्रमाणात राखणे आवश्यक असते.

चाळिशीनंतर सर्वांनीच, विशेषतः स्त्रियांनी तर कॅल्शियम घ्यावेच. कारण हाडांचा ठिसूळपणा या वयापासून सुरु होतो. शिवाय आयर्न योग्य प्रमाणात राखले तर ऍनिमिया टाळता येतो.

कॅल्शियम सॅन्डोज, रिव्हाईटल, सिकॉड टॅब्लेट्स, च्यवनप्राश, एलोवेरा ज्यूस, अशा कॅटेगरी मधली औषधे ही हेल्थ सप्लिमेंट्स आहेत. योग्य सल्ल्याने सप्लिमेंट्स घ्यायला कधीच लाजू नका. तुम्ही सप्लिमेंट्स घेता म्हणजे तुम्ही आजारी आहात असे नसते. उलट आजारपण येऊ नये याची काळजी तुम्ही हेल्थ सप्लिमेंट्स वापरून घेऊ शकता.

40 हे वय खरंतर तरुणपणाचंच आहे. परंतु आजकालच्या लाइफस्टाइल मुळे पुरेसे न्यूट्रीशियन मिळत नाही. त्यामुळे हेल्थ सप्लिमेंट्स घ्यावी लागतात. हेल्थ सप्लिमेंट्स घेणारा माणूस आजारी असतो हा गैरसमज आहे.

व्हिटॅमिन्स

हा शब्दच व्हाईटल अमाईन्स या शब्दापासून बनला आहे. त्यामुळे व्हिटॅमिन्स शरीरासाठी व्हाईटल आहेत. व्हिटॅमिन सी, आणि व्हिटॅमिन इ, हे दोन्ही अत्यंत आवश्यक आहेत. त्यामुळे या दोन्ही टॅब्लेट्स योग्य प्रमाणात घ्याव्यात. इतर डेफिशियन्सी असल्यास बी कॉम्प्लेक्स डॉक्टरांच्या सल्ल्याने घेता येते.

मिनरल्स

योग्य प्रमाणात कॅल्शियम शरीरात असणे हाडांच्या मजबुतीसाठी महत्वाचे आहे. त्यामुळे 250 मिलिग्रॅम ची कॅल्शियम टॅबलेट घेऊ शकता. इतर मिनरल्स, जसे सोडियम, पोटॅशियम, झिंक यांची टेस्ट करून गरज असेल त्या प्रमाणात घ्यावेत.

प्रोटिन्स

हा माझा जिव्हाळ्याचा विषय आहे. आपले शरीर, त्यातले सर्वच स्नायू, अगदी केस सुद्धा प्रोटीनने बनलेले आहे. त्यामुळे योग्य प्रमाणात प्रोटिन्स शरीरात जायलाच हवेत. शरीराला किती प्रोटिन्सची गरज आहे हे पुढीलप्रमाणे कॅल्क्युलेट करा.

समजा तुम्ही अगदी हेल्दी आहेत, किंवा शारीरिक मेहनत कमी आहे, तर तुमच्या वजनाला 0. 8 ने गुणा. येणाऱ्या उत्तराएवढे ग्रॅम प्रोटीन पूर्ण दिवसभरात तुमच्या पोटात जायला हवे.

जर तुम्ही शारीरिक मेहनतीचे काम करता परंतु त्याव्यतिरिक्त कोणताही व्यायाम नाही, जर तुम्ही हेक्टिक ट्रॅव्हलिंग करता, तर तुमच्या वजनाइतके ग्रॅम प्रोटीन, ही तुमची एका दिवसाची गरज आहे.

जर तुम्ही शारीरिक मेहनतीचे काम करता, आणि हेक्टिक ट्रॅव्हलिंग करता, आणि वेळ काढून व्यायामही करता (माझ्याप्रमाणे) किंवा, नुकतेच आजारपणातून बरे झाले आहेत, तर तुमच्या वजनाला 1. 2 ने गुणा. उत्तराइतके ग्रॅम प्रोटीन ही तुमची एका दिवसाची गरज आहे.

अपेक्षा आहे, या माहितीचा फायदा होईल.

कॅल्शियम आणि व्हिटॅमिन डी यांचा एकमेकांशी खूप जवळचा संबंध आहे. शरीरात जर व्हिटॅमिन डी कमी असेल तर कॅल्शियम कितीही घेतलंत तरी ते हाडांपर्यंत पोहोचत नाही. कॅल्शियम डेफिशियन्सी ही कॅल्शियम च्या कमतरतेमुळे आहे की व्हिटॅमिन डी च्या हे शोधणे गरजेचे आहे. नाहीतर घेताय कॅल्शियमच्या गोळ्या, पण उपयोग शून्य !
चांगला डॉक्टर कॅल्शियमसोबत व्हिटॅमिन डी च्या गोळ्या सुद्धा देतोच... तरच कॅल्शियमचा फायदा होतो.

ग्लुकोसामाईन हायड्रोक्लोराइड, आणि बॉस्वेलिया...

ग्लुकोसामाईन ही शरीरात नॅचरली तयार होणारी एक प्रकारची साखर आहे. परंतु ती प्रोटीनचाही भाग आहे. ग्लुकोज म्हणजे साखर आणि अमाईन हा प्रोटीनचा सर्वात प्राथमिक घटक.

ग्लुकोसामाईन शरीरातील सर्व हाडांच्या सांध्यांमध्ये वंगण तयार करते. मऊ उशीप्रमाणे. त्यामुळे सांध्यांची हालचाल सुरळीत चालते. हे ग्लुकोसामाईन कमी झाल्यास हाडे झिजतात. त्यामुळे हायड्रोक्लोराइड स्वरूपात हे सप्लिमेंट म्हणून घेता येते. सल्फेट स्वरूपातही ते मिळते.

बॉस्वेलिया

हे एक आयुर्वेदिक औषध आहे. शरीरात काही कारणांनी इंटरनल ऑर्गन्सना सूज आल्यास हे औषध घेता येते. या औषधामुळे रक्ताभिसरण वाढते, आणि सुजेच्या भागाला कुलिंग मिळून सूज कमी होते. एकाच वेळी हीटिंग आणि कुलिंग दोन्ही हे औषध करते.

तुम्ही कॅल्शियम टॅबलेट बद्दल विचारलेत. सर्व ब्रॅण्डच्या टॅब्लेट्स सारख्याच. डोस वेगवेगळा असतो. व्हिटॅमिन डी आणि कॅल्शियम चे कॉम्बिनेशन असणारी कोणतीही टॅबलेट योग्यच. मात्र डोस स्वतः ठरवू नये. डॉक्टरांच्या सल्ल्याने घ्यावे.

वेल मेंटेन्ड आणि हाय मेंटेनन्स (समज, गैरसमज)

बरेच लोक, जे बारीक असतात, ते स्वतःला वेल मेंटेन्ड समजतात. खास करून स्त्रिया जर बारीक असतील तर स्वतःला वेल मेंटेन्ड म्हणतात. मी अनेक वेळा, अनेक ठिकाणी हे पाहिलंय.

परंतु एखाद्या वेळी यांचं चेकअप करायचं उद्भवलं तर समजतं... वजन बीएमआय गुणोत्तराहून कमी भरते. कधी हिमोग्लोबिन कमी असतं. कधी व्हिटॅमिन डी नगण्य असतं. फॅट कन्टेन्ट आवश्यकतेहून कमी असतात.

वेल मेंटेन्ड असणे म्हणजे शरीरातील सर्व घटक योग्य प्रमाणात असणे. नुसतीच झिरो फिगर काय कामाची ?

रोजच्या रोज तीन लिटर पाणी शरीरात गेले नाही तर जे डीहायड्रेशन होते ते जाणवले नाही तरी त्यामुळे रक्तातील सीरम क्रिएटिनाईन ची पातळी वाढू शकते हे किती जणांना माहित आहे ? मग टेस्ट केल्यावर सगळा दोष किडन्यांना द्यायचा!

असाच एक गैरसमज हाय मेंटेनन्स असण्याबद्दल आहे. हा सुद्धा स्त्रियांमध्ये जास्त. जिचा महिन्याचा ब्युटी पार्लर, कपडे, इतर ऍक्सेसरीज वर भरपूर खर्च होतो तिला हाय मेंटेनन्स समजले जाते. आणि जी हे सर्व करत नाही ती लो मेंटेनन्स!

परंतु साध्या पेहरावात आणि नैसर्गिक रूपात राहणारी एखादी स्त्री जर हेल्थ कॉन्शियस, फिटनेस कॉन्शियस असेल तर अंडी, दूध, फळं, प्रोटिन्स, हेल्थ सप्लिमेंट्स यावर तिचा महिन्याचा किती खर्च होत असेल याचा अंदाज फक्त त्यांनाच येऊ शकतो जे हे सर्व फॉलो करतात. खऱ्या हाय मेंटेनन्स अशा स्त्रिया असतात... पुरुषांबद्दल काय बोलू ? रेग्युलर जिम करणारे पुरुष क्रिएटिन, व्हे प्रोटीन, नॅचरल प्रोटीन, ओमेगा ऍसिड यावर इतका खर्च करतात की कोणत्याही सो कॉल्ड हाय मेंटेनन्स स्त्रीला खर्चात हरवू शकतात....

स्टिरॉइड्स....

खास लोकांच्या आग्रहास्तव...

स्टिरॉइड्स अनेक प्रकारची असतात. त्यांचे फायदेही खूप आहेत. काही विशिष्ट त्वचा रोग, ऍलर्जी पूर्ण बरी करण्यासाठी अँटिहिस्टॅमिन सोबत स्टिरॉइड्स घ्यावी लागतात. 5 mg इतक्या लहान आकाराच्या या गोळ्या असतात. जास्त प्रमाणात स्टिरॉइड्स आवश्यक असतील तर इंजेक्शन असतात.

परंतु आज आपण बॉडी बिल्डिंगसाठी वापरण्यात येणाऱ्या स्टिरॉइड्स बद्दल बोलू. पुरुषांचे महत्वाचे हार्मोन म्हणजे टेस्टोस्टेरॉन. या हार्मोनवरच पुरुषांचा स्पर्म काउंट, एपियरन्स, आवाज, ताकद, ऍग्रेशन अवलंबून आहे. लॅबमध्ये हे टेस्टोस्टेरॉन वापरून स्टिरॉइड्स बनवली जातात. शरीरातील नॅचरल टेस्टोस्टेरॉन ला ही स्टिरॉइड्स रिप्लेस करतात.

स्टिरॉइड्स घेतल्यामुळे कमी वेळात खूप जास्त मसल्स बनवता येतात, भरपूर वजन वाढवता येते हे 100% खरे आहे. परंतु ती वाढ नैसर्गिक नसते. स्टिरॉईड्सच्या अति वापरामुळे मसल्स नको इतके फुगतात. आकार खराब होतो.

स्टिरॉइड्सचे अनेक दुष्परिणाम आहेत. अति ऍग्रेशन, अंगावरील केसांची अति वाढ, शरीरावर खूप जास्त बल्कीनेस, मूड स्वीन्ग्स, डिप्रेशन, हार्मोनल इम्बॅलन्स... हे सर्वच अति स्टिरॉइड्स घेण्याचे दुष्परिणाम आहेत.

सर्वात मोठा दुष्परिणाम हा, की स्टिरॉइड्स शरीरात टेस्टोस्टेरॉनचे काम करतात. बॉडीला बाहेरून पुरवठा झाल्यामुळे बॉडीची नॅचरल प्रोसेस सप्रेस होते. शरीरात टेस्टोस्टेरॉन बनणे हळूहळू कमी होत जाते. अनेक वर्ष स्टिरॉइड्स घेणाऱ्यांच्या

शरीरात टेस्टोस्टेरॉन बनणे पूर्णपणे थांबते. आणि पौरुषत्व टिकवण्यासाठी स्टिरॉईड्सवर कायमचं अवलंबून राहावे लागते...

मी पर्सनली कोणत्याही अनैसर्गिक गोष्टींच्या विरोधात असते. शरीरावर घातक केमिकल्सचा प्रयोग करण्याला मी कधीच दुजोरा देत नाही. त्यामुळे स्टिरॉइड्स घेण्याबद्दल मी पूर्णपणे विरोधात आहे. बाकी आपकी मर्जी !

ऑब्सेसिव्ह कम्पल्सिव्ह डिसऑर्डर (ओसीडी) आणि अँड्रोपॉज

स्वच्छता, नीटनेटकेपणा, यात अति काटेकोर असणाऱ्या व्यक्तींना... शिवाय प्रत्येक गोष्टीत परफेक्शन पाहणाऱ्या व्यक्तींना गंमतीत ओसीडी पेशंट म्हणतात.

परंतु नुसतीच चिडचिड, त्रागा, आग्रह, अट्टाहास म्हणजे ओसीडी नाही. पुरुष 50 नंतर अशा गोष्टी करत असेल तर त्याला ओसीडी नसतो. तर ही अँड्रोपॉज ची लक्षणं आहेत. स्त्रियांना जसे मेनोपॉज ला सामोरे जावे लागते त्याचप्रमाणे पुरुषांना अँड्रोपॉज सोसावा लागतो. अँड्रोपॉज ही हार्मोनल समस्या आहे. ती पन्नाशीच्या वयातच होते. परंतु ओसीडी ही मानसिक समस्या आहे. लहान मुलांपासून तीस वर्षांचे होईपर्यंत कुणातही याची लक्षणे दिसू शकतात. तिशी ओलांडल्यानंतर नव्याने ओसीडी होण्याच्या शक्यता कमी असतात. परंतु त्याआधीच हा विकार झाला असेल तर तो कायम राहू शकतो.

ओसीडी हे एक दुष्टचक्र आहे. आधी मनात ऑब्सेसिव्ह विचार येतात. म्हणजे ज्यांवर आपला ताबा नाही असे विचार. मग त्या विचारांनी नैराश्य, भीती या भावना जाग्या होतात. त्या विचारांपासून, भीतीपासून सुटका करून घेण्यासाठी माणूस कम्पल्सिव्ह ऍक्शन करतो. ते करणं त्याला भाग पडतं. त्या क्रियेतून त्याला तात्पुरता आराम वाटतो. परंतु काही वेळानंतर पुन्हा तेच विचार त्याच्या मनात येतात. आणि तो पुन्हा तीच कम्पल्सिव्ह क्रिया करतो. हे सतत, वारंवार घडत राहतं. आपलं चुकतंय हे लक्षात येऊनही त्याचा आपल्या क्रियेवर ताबा राहत नाही. या आजारावर मानसोपचार तज्ज्ञांकडून उपचार घेता येतात. परंतु अँड्रोपॉज आणि ओसीडी पूर्णपणे भिन्न आहेत. ओसीडी स्त्रियांनाही होतो. त्यामुळे अँड्रोपॉज शी सामना करणाऱ्या पुरुषांना ओसीडी पेशंट म्हणणे चुकीचे आहे.... अगदी गंमतीतही!

अँड्रोपॉज....

कालच्या पोस्टनंतर काही शंका विचारण्यात आल्यात. त्यांचं निरसन करण्याच्या उद्देशाने हे लिहितेय.

सर्वात आधी, ओसीडी आणि अँड्रोपॉज यांचा एकमेकांशी काहीही संबंध नाहीय हे लक्षात घ्या. ओसीडी मानसिक व्याधी आहे आणि अँड्रोपॉज शारीरिक.

प्रत्येक पुरुषाला अँड्रोपॉज मधून जावेच लागते. परंतु काहींचा प्रवास सुरळीत होतो, तर काहींना अनेक त्रासांना सामोरे जावे लागते.

वयाच्या पन्नाशीनंतर पुरुषांमधले टेस्टोस्टेरॉन हळूहळू कमी होऊ लागते.

साहजिकच त्याचा परिणाम सेक्स ड्राइव्ह, उत्साह, एनर्जी, वजन, फिटनेस या सर्वांवर होतो. शारीरिक कमजोरी जाणवू लागते.

अँड्रोपॉजचा फारच त्रास होत असेल तर टेस्टोस्टेरॉन टॅब्लेट्स डॉक्टरच्या सल्ल्याने घेता येतात. परंतु त्यांचे साईड इफेक्टस सुद्धा होतातच !

माझ्या दृष्टीने शारीरिक परिणामांपेक्षा मानसिक परिणाम जास्त महत्वाचे आहेत. मी पुरुषाच्या वर्तनावरून हे ओळखू शकते.

अँड्रोपॉज फेस करणारा पुरुष चिडचिडा, लहरी, थोडा त्रासदायक बनतो. स्वतःतल्या बदलांशी ऍडजस्ट कसे करावे हे त्याला समजत नसते. हे बदल मेनोपॉज च्या तुलनेत सावकाश घडत असतात.

काही पुरुष लैंगिक बाबतीत जास्त आक्रमक होतात. वय वाढतेय, सौंदर्य कमी होतेय, ताकद कमी होतेय हे स्वीकारणे त्यांना जड जाते. मग तरुणांप्रमाणे कपडे घालणे, फॅशन करणे, पेहरावात रंगांचा जास्त वापर करणे... थोडक्यात आपण अजूनही तरुणच आहोत हे दर्शविण्याचा अट्टाहास त्यांच्याकडून होताना दिसतो...

कधीकधी तो हास्यास्पद वाटतो. परंतु हा अँड्रोपॉजचा मानसिक परिणाम आहे. मेनोपॉजच्या काळात स्त्रिया सुद्धा अशाच वर्तन करतात. या समस्यांसाठी काउन्सेलर्स ची मदत घेता येतो. येणाऱ्या प्रत्येक बदलाला सामोरे जाण्यासाठी आधीच मानसिक तयारी असणाऱ्या स्त्रीपुरुषांना शारीरिक बदलाचा हा काळ तुलनेने सोपा जाऊ शकतो.

स्माईल प्लिज !!!

हसण्याचे अनेक फायदे असतात हे सर्वांनाच माहित आहे. परंतु आज त्यामागचे सायन्स जाणून घेऊया.

खूप सोपे आहे. एखादी आनंददायी घटना घडल्यावर ब्रेन शरीरात एन्डॉर्फिन नावाचे हार्मोन रिलीज करतो. या हार्मोनच्या प्रभावामुळे चेह़ऱ्याचे, मुख्यत्वे ओठ, गाल, जबडा यांचे स्नायू आकुंचन पावतात. त्या आकुंचनामुळे चेह़ऱ्यावर स्माईल येते.

आता पुढील गंमत ऐका. चेह़ऱ्याच्या स्नायूंच्या आकुंचनामुळे ब्रेनला सिग्नल मिळतो. आणखी एन्डॉर्फिन रिलीज करण्यासाठी. ब्रेन ते रिलीज करते. वाढत्या एन्डॉर्फिन च्या प्रभावाखाली स्माईल वाढत जाते. आणि त्याचे जोरजोरात हसण्यात रूपांतर होते.... आहे ना गंमत ?

यात महत्वाची गोष्ट ही, की तुम्ही ब्रेनला एन्डॉर्फिन रिलीज करायला लावू शकता. दुःखात असताना एखादी लहानशी आनंदाची घटना आठवून जबरदस्ती स्माईल करायचे. चार पाच सेकंदांसाठी ! एकदा प्रोसेस ट्रिगर झाली की ब्रेन स्वतःहून एन्डॉर्फिन रिलीज करू लागतो. आणि तुम्ही हळूहळू आनंदी होऊ लागता.

एन्डॉर्फिन हे असे हार्मोन आहे जे शरीरात सतत बनत राहिल्याने मसल्स स्ट्रेस, मेंटल स्ट्रेस कमी होतो. अतीव वेदना होत असताना तुम्हाला कुणी हसवले तर तुम्ही वेदना तात्पुरत्या विसरता. यामागे मानसशास्त्र नसून बॉडी सायन्स आहे. एन्डॉर्फिन हे नॅचरल पेनकिलर आहे. निसर्गाने प्रत्येकाच्या शरीरात ही प्रोसेस तयार केली आहे. आपल्याला फक्त ती ट्रिगर करता यायला हवी...

याच कारणास्तव मी करुण कथा, कविता, चित्रपट या गोष्टी अव्हॉइड करत असते. संवेदनशील माणूस सर्वांना आवडत असला तरीही त्या संवेदनशीलतेची किंमत त्याला स्वतःच्या शरीरामार्फत चुकवावी लागते हे मला माहित आहे.

हाय इंटेन्सिटी इंटर्वल ट्रेनिंग (HTTI)

हा कार्डीओचा प्रकार आहे. ज्यांना व्यायामाला फक्त 10 मिनिट वेळ मिळतो त्यांच्यासाठी.

एक जम्प रोप आणायची. आणि अर्धा मिनिट जितक्या फास्ट उड्या मारता येतील तितक्या मारायच्या. पुढचा अर्धा मिनिट ब्रेक घ्यायचा. हेच सायकल रिपीट करायचं...

वजन कमी करण्यासाठी, पोटाचे फॅट्स घालवण्यासाठी, आणि ऍब्स बनवण्यासाठी हा बेस्ट वर्कआउट आहे.

जम्प रोप तीन प्रकारची मिळते

1) लिटरली दोरी. शाळेतल्या मुली वापरतात. तुम्हीही वापरू शकता. याने हाताला स्ट्रेंथ मिळत नाही. कारण वजन खूपच कमी असते.

2) पोकळ वायर. ही सुद्धा हलकीच असते. परंतु उड्या मारताना हवेने हालत नाही.

3) प्रोफेशनल रोप... ही भरीव रबरी वायर असते. वजनाने जास्त असते. फिरवण्यासाठी मेहनत घ्यावी लागते. ताकद लावावी लागते. त्यामुळे हात बळकट होतात. आणि ही रोप वापरताना तुम्ही शक्यतो चुकत नाही. कारण चुकलात, तर ही वायर तुमच्या पायावर इतक्या जोरात फटका मारते, की तुम्ही कळवळत खाली बसता... भीक नको, पण कुत्रं आवर, अशी गत होते...

ऑरा आणि फेरोमोन्स...

एखादी व्यक्ती पहिल्यांदाच भेटते. इतकी आकर्षक वाटते की क्षणात आपली वाटते. तिचं बोलणं, वागणं, हसणं, सगळंच आकर्षून घेतं. पॉझिटिव्हिटीचं एक वलय त्या व्यक्तीभोवती असतं.
तर एखादी व्यक्ती पहिल्या भेटीतच नकोशी वाटते. काहीही कारणाशिवाय... तिचा आवाज, बॉडी लँग्वेज, पर्सनॅलिटी काहीच आवडत नाही. निगेटिव्हिटी चं वलय त्या व्यक्तीभोवती असतं.

मेडिटेशन च्या भाषेत या वलयाला ऑरा म्हणतात. प्रत्येक शरीर एनर्जी क्रिएट करते. त्याचे व्हायब्रेशन्स त्या व्यक्तीभोवती असतात असं मानलं जातं.

परंतु यामागे बॉडी सायन्स आहे का ??? आहेच ! प्रत्येक गोष्टीमागे आहेच !

सायंटिफिक भाषेत याला फेरोमोन्स म्हणतात.

आता नीट लक्ष द्या. तुम्ही एखाद्या परिस्थितीत ज्याप्रमाणे विचार करता, त्याप्रमाणे तुमच्या शरीरातील हार्मोन्स बदलत राहतात. कधीकधी हे चक्र उलटेही चालते ! बदलणाऱ्या हार्मोन्समुळे शरीरात काही विशिष्ट केमिकल्स तयार होतात. त्यांना फेरोमोन्स म्हणतात. ही फेरोमोन्स घामावाटे स्किनवर पसरतात. त्यांचा अतिसूक्ष्म वास आपल्या नाकातील नर्व्ज द्वारे ब्रेनपर्यंत पोहोचतो. हे सबकॉन्शियसली घडतं. अनियंत्रित क्रिया आहे ही... ब्रेनचं प्रोग्रामिंग आधीच झालेलं असतं ! कोणता वास चांगला, कोणता नाही याबद्दल. त्यानुसार आपल्याला व्यक्ती आवडते किंवा आवडत नाही.

एखाद्याने स्वस्तात मिळणाऱ्या परफ्युम ची पूर्ण बाटली अंगावर ओतली तरी ती व्यक्ती नकोच वाटते. आपली वाटत नाही. कारण अशा परफ्युममध्ये फक्त

फ्रेगरेन्स असतो.

याउलट एखाद्याने महागड्या, ब्रँडेड अत्तराचे दोन थेम्ब लावले तरी तो खास वाटतो. कारण त्यात फेरोमोन्स असतात !!!

आपला परफ्युम विचारपूर्वक निवडा...

एजिंग आणि ग्रॅव्हिटेशनल फोर्स

फिज़िक्स माझा आवडता सब्जेक्ट. तसे सायन्सशी रिलेटेड कोणतेच सब्जेक्ट मला वर्ज्य नाहीत.. वय वाढते तसे स्किन डेन्सिटी बोन डेन्सिटी कमी होत जाते. सुरकुत्या पडू लागतात. हालचाल मंदावते. शरीर झुकू लागते. हे सर्व थांबवणे या पृथ्वीवर अशक्य आहे. आपल्याला वाटते की फक्त कमजोरीमुळे हे सर्व होते.

परंतु जन्माला आल्यापासून आपल्या शरीरावर एक फोर्स कायम कार्यरत असतो. तुमची इच्छा असो वा नसो. तो म्हणजे ग्रॅव्हिटेशनल फोर्स. साधारणपणे एक किलोग्रॅम इतक्या वजनाचा हा फोर्स आपल्या शरीराच्या प्रत्येक पेशीला जमिनीच्या दिशेने खेचत असतो.... कायम !
शारीरिक क्षमता कमी झाल्यानंतर या ग्रॅव्हिटेशनल फोर्सच्या विरुद्ध काम करण्याची ताकद शरीरात राहत नाही. याचा परिणाम म्हणून स्किन जमिनीच्या दिशेला ओढली जाते. शरीर जमिनीच्या दिशेला झुकते. माणूस वाकून चालतो. झोपून राहावेसे वाटते.

आजारपणात सुद्धा याच कारणामुळे सारखे झोपून राहावेसे वाटते. कारण ग्रॅव्हिटेशनल फोर्सच्या विरुद्ध काम करण्याची ताकद नसते. आणि झोपलेल्या अवस्थेत ग्रॅविटीच्या विरुद्ध काम करण्याची गरज नसते.

अँटिऑक्सिडंट्स....

हा माझाही जिव्हाळ्याचा विषय आहे. आपण सर्वच जण शाळेत थोडीफार केमिस्ट्री शिकलो आहोत. काही नाईलाजाने शिकले असतील. परंतु या ब्रह्मांडातील प्रत्येक अणू हा इलेक्ट्रॉन, प्रोटॉन आणि न्यूट्रॉन यांनी बनलेला असतो इतपत तरी प्रत्येकाला माहित आहेच. आपले शरीरही या नियमाला अपवाद नाही. आपल्या शरीरातील प्रत्येक पेशी अशीच बनलेली आहे.

तुम्ही वातावरणात दिसणारे बदल पहा. लोखंड निर्जीव असूनही काही काळानंतर गंजते. तांबे खराब होते. ही गंजण्याची प्रक्रिया हवेतल्या ऑक्सिजनमुळे होते. हवेत ऑक्सिजन नसता तर कोणताही धातू कधीच गंजला नसता. या गंजण्याच्या प्रक्रियेला ऑक्सिडेशन म्हणतात...

आपल्या शरीरात अन्न पचनापासून ते इतर सर्वच क्रियांमध्ये ऑक्सिजन अत्यंत महत्वाचा घटक आहे. शरीर म्हणजे केमिस्ट्री लॅब आहे. ज्यात सतत केमिकल रिएक्शन्स चालू असतात.

परंतु हाच ऑक्सिजन जेव्हा आपल्या शरीरातील प्रोटिन्स आणि डीएनए पर्यंत पोहोचतो तेव्हा त्या पेशींचे ऑक्सिडेशन करतो... थोडक्यात गंजवतो ! या गंजलेल्या पेशीला फ्री रॅडिकल म्हणतात. गंजलेली पेशी विद्युत प्रभारयुक्त असते. ती स्वतःला न्यूट्रल करण्यासाठी लगेचच बाजूच्या पेशीला गंजवते. मग ती तिसऱ्याला... अशी ही चेन प्रोसेस असते. यालाच ऑक्सिडेशन म्हणतात. ऑक्सिजनमुळे होते म्हणून ऑक्सिडेशन !

व्हिटॅमिन सी आणि ई ही दोन महत्वाची अँटिऑक्सिडंट्स आहेत. एखाद्या पेशीचे ऑक्सिडेशन झालेच तर ती पुढच्या पेशीचे ऑक्सिडेशन करण्याआधी

अँटिऑक्सिडंट त्या पेशींवर ताबा मिळवून त्याला न्यूट्रल करते. पुढची हानी टळते....

अँटिऑक्सिडंट सर्वच अन्नपदार्थांत असतात. परंतु विचारपूर्वक आहार घेतल्यास आपण अँटिऑक्सिडंटची मात्रा वाढवू शकतो. याचे सर्वात जास्त प्रमाण ताजी फळे आणि कच्च्या पालेभाज्यांमध्ये असते.

अँटिऑक्सिडंट्स शरीरात बनत नाहीत. ती अन्नातूनच घ्यावी लागतात. हे सर्व जास्तच क्लिष्ठ वाटू शकते. परंतु मी शक्य तितकं सोपं करण्याचा प्रयत्न केला आहे.

दीप्ती मेस्त्री -काबाडे
वय : ३२ वर्षे
शिक्षण : मास्टर्स ऑफ सायन्स
पत्ता :
२०६/ कृष्णा रेसिडेन्सी
प्लॉट ७, सेक्टर १५,
कामोठे, नवी मुंबई ४१०२०६
दूरध्वनी क्र. ९९३०५७७६६९

काम: केमिकल कंपनीत रिसर्च अँड डेव्हलपमेंट विभागात एक सायंटिस्ट म्हणून गेली ८ वर्षे कार्यरत आहे.

इतर : युनिसेफ या संस्थेसाठी "एन्ड व्हायोलन्स " या कॅम्पेनसाठी ब्लॉगर म्हणून काम केले आहे. "endviolenceunicef@blogspot. com " हा त्या कामासंदर्भातला ब्लॉग आहे.

"shodhastitvacha@blogspot. com " हा पर्सनल ब्लॉग सुद्धा आहे. अनेकांनी त्याला पसंती दर्शवली आहे.

याव्यतिरिक्त सोशल मीडिया वर अनेक आर्टिकल्स लिहिले आहेत.

"भोपाळ नरसंहार " हे भोपाळ दुर्घटनेवरील इत्यंभूत माहिती देणारे पहिले पुस्तक इ साहित्य प्रतिष्ठान तर्फेच केले **आहे**

ई साहित्य प्रतिष्ठान

मराठी भाषा आता झेप घेण्याच्या मूड मध्ये आहे. रडणाऱ्यांकडे लक्ष नका देऊ. मराठीत कधीच नव्हते इतके वाचक आहेत आता. पुर्वी पुस्तकाच्या एका आवृत्तीच्या हजार दोनहजार प्रती छापल्या जात. पाच हजार म्हणजे डोक्यावरून पाणी.

आता ई पुस्तकांच्या जमान्यात एक एक पुस्तक पाच दहा लाख वाचकांपर्यंत जातं. वर्षाला चाळीसेक लाख डाऊनलोड होतात. वाचक एकमेकांना परस्पर फ़ॉरवर्ड करतात. व्हट्स अप, ई मेल, ऍप्प, ब्ल्यु टुथ, वेबसाईट, पेन्ड्राईव्ह, सिडी अशा असंख्य मार्गांनी पुस्तकं व्हायरल व्हायलीत. सुसाट सुटलित. खेड्यापाड्यांच्या गल्लीबोळांपासून ते जगाच्या पाठिवरच्या प्रत्येक देशात. रॉकेटच्या वेगाने सुसाट सुटलेल्या मराठीच्या वेगाला आता कोणी थांबवू शकत नाही.

या धूमधडक क्रांतीत सामिल व्हा. आपल्या ओळखीच्या मराठी साक्षरांना यात ओढा. त्यांचे ई मेल पत्ते, व्हाट्सप नंबर आम्हाला पाठवा. तुम्ही फ़क्त दहा वाचक आणा. ते शंभर आणतील. आणि ते दहाहजार. तुमच्या व्हाट्सप ग्रुपमधून याची जाहिरात करा. आपल्याला फुकट पुस्तकं वाचकांपर्यंत पोहोचवायची आहेत. आपल्याला टिव्ही पेपर ची जाहिरात परवडत नाही. आमचे वाचक हेच आमचे जाहिरात एजंट. तेच आमची ताकद. मराठी भाषेची ताकद जगाला दाखवू.

“Language is the blood of the soul into which thoughts run and out of which they grow. ”

– Oliver Wendell Holmes

www. esahity. com वरून डाऊनलोड करा.

esahity@gmail. com ला कळवून मेलने मिळवा.

किंवा7710980841हा नंबर सेव्ह करून या नंबरला तुमचे नांव व गांवWhatsapp करून पुस्तके whatsapp मार्गे मिळवा.

किंवा ई साहित्यचे app. https://play. google. com/store/apps/details?id=com. esahity. www. esahitybooks या लिंकवर उपलब्ध आहे. तेdownload करा.

हे सर्व मोफ़त आहे.

esahity@gmail.com

साहित्य प्रतिष्ठान®