

५-६ तरुण सुट्टीच्या दिवशी जवळच्या खेड्यातील एका नावाजलेल्या साधुपुरुषाला भेटायला गेले. त्या ज्ञानी आणि योगी पुरुषाचे वचन ऐकून तरुण मंत्रमुग्ध होऊन गेले. त्यांनी ठरवले की आश्रमातच मुक्काम करावयाचे, गुरूंचा सहवास घ्यायचा आणि दुसऱ्या दिवशी घरी जायचे. त्यांनी हा विचार गुरूंना सांगितला. गुरू तत्काळ हो म्हणाले आणि त्यांना प्रश्न विचारला, मग तुमची रात्रीची जेवणाची सोय करायला लागेल, त्यावर तरुण हसत होय म्हणाले. गुरूंनी पुढचा प्रश्न विचारला मग तुम्ही 'माणसासारखे' जेवणार का 'डुकरासारखे'? त्यावर सारेजण चपापले. सगळ्यांनी एकसुरात सांगितले, 'माणसासारखे'! त्यावर गुरूंनी आचाऱ्याला आदेश दिला, 'अन्न दुपट शिजवा.' त्यावर तरुण नाराज झाले. त्यांची ती अवस्था पाहून गुरूंनी पटकन भूक लाल्यावरच खातात. पण, माणसे दिवसरात्र खात असतात. पाहून ना तुमच्या शहरातील हॉटेल्स दिवस-रात्र चालू असतात.

लठ्ठपणा (स्थूलता) दूर करणारी सूक्ष्म होमिओपॅथी

घरातल्या घरात फिरून भरपूर जेवण करणे हा मनुष्य स्वभाव आहे आणि त्याबरोबर लठ्ठपणा वाढत आहे. लठ्ठपणा ही आरोग्यविषयक अग्रगण्य समस्या आहे. जी जास्त प्रमाणात सध्या समाजात दिसून येत आहे. लठ्ठपणा म्हणजे शरीरात अतिप्रमाणात अनावश्यक चरबी साठल्यामुळे त्याचा आरोग्यावर नकारात्मक प्रभाव पडून व्यक्तीचे आयुर्मान कमी होत जाते आणि व्यक्ती विविध आजारांना बळी पडू लागते.

जागतिक आरोग्य संघटनेने लठ्ठपणाचे वर्गीकरण पुढीलप्रमाणे केले आहे :

1. BMI tv किंवा uqkg/ms पेक्षा जास्त असेल तर त्याला अति लठ्ठपणा म्हणतात.
2. BMI 35 kg/m2 पेक्षा जास्त आणि त्यामुळे आरोग्यावर दुष्परिणाम दिसून येत असतील तर त्याला रोगग्रस्त लठ्ठपणा म्हणतात.
3. BMI uv किंवा



कोणाला आहे?

1. ज्यांचा इटक ३० पेक्षा जास्त किंवा त्यापेक्षा जास्त आहे त्यांनी वजन कमी करण्यासाठी पाऊल उचलायला हवे.
2. ज्यांच्या पालकांना हृदयविकाराचा, मधुमेहाचा त्रास आहे त्यांनी सुरुवातीपासून वजन नियंत्रणात ठेवल्याने असे आजार अवेळी उद्भवण्याचा धोका टळतो.
3. ज्यांना रक्तदाब वाढणे, रक्तातील LDL चरबीचे प्रमाण वाढणे आणि HDL चरबीचे प्रमाण कमी होणे, रक्तातील साखरेचे प्रमाण जास्त असणे अशा तक्रारी आहेत, त्यांनी वजन आटोक्यात ठेवले तर त्यांचा फायदा पुढील शारीरिक धोक्यासाठी होतो.

लठ्ठपणा का निर्माण होतो?

शरीरांतर्गत क्रिया या अन्नातून मिळणाऱ्या ऊर्जेमुळे चालू असतात. गरजेपेक्षा जास्त अन्न किंवा पदार्थ घेतल्यामुळे निर्माण होणारी ऊर्जा खर्च होण्यापेक्षा संचित होऊन राहते. त्यामुळे वजन वाढण्याची प्रक्रिया सुरू होऊ लागते. ऊर्जेची गरज आणि ऊर्जेचा क्षय यांमधील संतुलन बिघडले तर लठ्ठपणा निर्माण होतो. व्यक्तीचा स्थूलपणा त्याच्या शरीराच्या वजनाच्या मापनानुसार बॉडी मास इंडेक्स (इटक) नुसार ठरवला जातो. जर इटक २५-३० किलो / चौरस मीटरपेक्षा जास्त असेल, तर ती व्यक्ती स्थूल आहे असे मानले जाते. लठ्ठपणाचे विविध रोग होण्याची संभावना वाढत जाते; जसे की, हृदयरोग, टाइप २ मधुमेह, झोपेत श्वसनक्रियेत अडथळ निर्माण होणे, सांध्यांची झीज होणे, कर्करोग इत्यादी.



होमिओपॅथी चिकित्सा व उपचार डॉ. अमरसिंह निकम

50 kg/m2 पेक्षा जास्त म्हणजे अतिलठ्ठपणा किंवा अतिस्थूलपणा म्हणतात.

लठ्ठपणा दिसून येण्याचे शरीरावरील टिकाणे :

उदरोकोळी (पोट), नितंब, मांड्या, मान, स्तन ही वाढलेली चरबी झाकता येत नाही. त्यामुळे लठ्ठपणा सहज ओळखू येतो. लठ्ठपणाचे शरीरावर होणारे दुष्परिणाम :

- लठ्ठपणा हे आटोक्यात आणता येण्यासारखे मूल्यचे कारण आहे.

BMI 32 kg/m2 पेक्षा जास्त झाला तर मृत्युदर दुपटीने वाढतो. लठ्ठपणाचे शारीरिक तसेच मानसिकरोग रोगग्रस्त होण्याचे प्रमाण वाढीस लागते. लठ्ठपणाची शरीरावर दिसून येणारी लक्षणे दोन प्रकारे असू शकतात. एक म्हणजे संपूर्ण शरीरात मेदवृद्धी झाल्यामुळे गुड्यातील हाडांभोवती सूज येऊन झिजणे, झोपताना श्वसनात

अडथळे निर्माण होणे किंवा लठ्ठपणाचे न्यूनगंड निर्माण होतो.

- दुसरे म्हणजे मेदपेशींची संख्या वाढल्यामुळे टाइप २ मधुमेह, हृदयरोग, यकृताचे विकार उद्भवणे. वाढलेल्या मेदामुळे Insulin नावाच्या संप्रेरकाच्या कार्यात अडथळ निर्माण होऊ लागते.

Insulin हार्मोनमुळे शरीरातील ग्लूकोजचा वापर ऊर्जेसाठी केला जातो. त्यामुळे रक्तातील ग्लूकोजचे प्रमाण स्थिर ठेवण्यात मदत होते. या संप्रेरकाच्या कार्यात अडथळ निर्माण झाल्यामुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढत जाते आणि मधुमेह होतो, चयापचयात बिघाड होऊ लागतो. त्यामुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढत जाते आणि अनावश्यक चरबीचे शरीरातील प्रमाण वाढत जाते.

लठ्ठपणाचे होणारे विविध आजार पुढीलप्रमाणे :

1. **हृदय** - हृदयविकाराचा झटका येणे, हृदयकार्य बिघडणे, रक्तातील चरबीचे प्रमाण वाढत जाणे, रक्तवाहिन्यांमध्ये गुठळ्या निर्माण होऊन रक्तप्रवाह अडथळ निर्माण होऊ लागतो.
2. **अंतःस्त्रावी ग्रंथी आणि जननसंस्थेचे विकार** - मधुमेह, अंडाशयावरील सिस्ट (PCOD), मासिक पाळीच्या तक्रारी, व्यंघत्व, गरोदरपणात अडथळे निर्माण होणे, जन्मतः दोष निर्माण होतो.
3. **मज्जासंस्था** - लकवा येणे, विस्मरण, मायग्रेनचा त्रास, मल्टीपल स्क्लेरोसिस, कारपेल टनेल सिंड्रोम.
4. **मानसिक संस्था** - उदासीनात, समाजात वावरताना न्यूनगंड निर्माण होणे.
5. **स्नायू संस्था** - Gout, सांध्याभोवती सूज निर्माण होऊन ते झिजणे, कंबरुद्धी.
6. **कॅन्सर** - अन्ननलिकेचा, आतड्यांचा, पित्ताशयाच्या पिशवीचा, स्वादुपिंडाचा, किडनीचा कॅन्सर होणे.
7. **श्वसनसंस्था** - झोपेत श्वसनास अडथळ निर्माण होणे, दमा, लठ्ठपणाचे श्वास अपुरा पडणे.
8. **मूत्रसंस्था** - नकळत थेंब थेंब लघवीला होणे, किडनीचे कार्य निकामी होणे, लैंगिक समस्या उद्भवणे.

वजन कमी करण्याची गरज

वापरण्यात येण्याच्या औषधांमुळे लठ्ठपणा उद्भवतो उदा. : मानसिक आजारांसाठी घेण्यात येणारी औषधे, संप्रेरके, स्टिरोइडचा वापर इत्यादी. जन्मतःच असणाऱ्या आजारांमुळे जसे की, हायपोथायरोइडिजम, कुशिंग सिंड्रोम, ग्रोथ हार्मोनची कमतरता यामुळे मेदवृद्धी होतो. मानसिक रुग्णांमध्ये वजन वाढण्याची भीती जास्त असते.

4. अंतःस्त्रावी ग्रंथीच्या कार्यात प्रदूषणामुळे बिघाड होऊन मेदच्या चयापचयात बिघाड होणे.
5. अत्याधुनिक यंत्राच्या वाढत्या वापरामुळे शारीरिक कष्ट खूप कमी झाले आहे. यंत्रिक दळणवळणाच्या सुविधांच्या वापरामुळे चालणे, पळणे इत्यादी शारीरिक क्रिया खूप प्रमाणात कमी झाल्यामुळे लठ्ठपणा निर्माण होत आहे.
6. **जनुकीय कारणे** - जनुकीय आणि पर्यावरणातील घटकांच्या एकत्रित कार्यामुळे लठ्ठपणा उद्भवतो. लहानपणीच दिसणारा मुलांमधील लठ्ठपणा हा त्यांच्या पालकांकडून मिळालेल्या आनुवंशिकतेमुळे असतो.
7. **वाढलेल्या वयातील पहिले गर्भारपण.**
8. **आनुवंशिकता.**
9. **सामाजिक कारणे** - व्यक्तीचा स्वतःकडे बघण्याचा दृष्टिकोन, स्वतःच्या फिटनेसकडे दुर्लक्ष, विकसनशील देशांमध्ये शारीरिक ऊर्जा खर्च करण्यासाठी लागणारा पैसांचा अभाव, सांस्कृतिक कारणे, वाढलेला ताणतणाव, स्वतःला समाजात कमी लेखणे यामुळे लठ्ठपणा वाढतो.

लठ्ठपणाचे व्यवस्थापन : वजन कमी करणे किंवा आटोक्यात आणणे अवघड नाही; परंतु या दृष्टीने पाऊल उचलणे महत्त्वाचे आहे. आहारत पथ्य पाळण्याबरोबरच नियमित व्यायाम करणे महत्त्वाचे आहे.

1. आहारत तेल-तुपाचा कमीत कमी वापर.
2. रोज नियमितपणे कमीत कमी अर्धा तास चालणे आणि अर्धा तास खेळणे.
3. रात्री उशिरा जेवण टाळणे.
4. आहारात पालेभाज्या, फळभाज्या तसेच फळांचा वापर विपुल प्रमाणात करणे.
5. आठ तासपेक्षा जास्त वेळ विश्रांती घेऊ नये.
6. हॉटेल नमधले जेवण टाळवा.
7. आहारत दुधाचा वापर टाळवा.

केस :

एकदा माझ्याकडे आंबेडकीतील एक महाराज आले. त्यांना रक्तदाबबरोबर लठ्ठपणा होता. त्यांची उंची ४ फूट १० इंच होती आणि पोटाचा घेर खूप मोठा होता. स्वतःला सावरत ते कसेबसे खुर्चीवर बसले. त्यांचे वजन विचारले असता १२० किलो होते. मी त्यांना विचारले, 'महाराज प्रवचन कसे करता?' त्यावर ते म्हणाले, 'बसून.' 'एका मोठ्या पाटावर मी बसतो आणि पोटा टेवण्यासाठी चौरंगाचा वापर करतो.' मी स्वस्थ झालो! त्यांना गोड खाण्याची खूप आवड होती. मी त्यांना विचारले, महाराज वजन, रक्तदाब वाढलाय, धाप वाढलीय. तुम्ही जेवणावर नियंत्रण का ठेवत नाही? त्यावर महाराज म्हणाले, अहो काय सांगायचं, माझ्यावर माझ्या शिष्यांचे एवढे प्रेम आहे की ते मला असल तुपाचे लाडू खावला देतात.

संपूर्ण केस ऐकून मी त्यांना अँडमिट होण्याचा सल्ला देऊन गोड, तेल-तूप पूर्ण बंद केले आणि होमिओपॅथिक औषध सुरू केले. साधारणपणे २८ ते २९ दिवसांत त्यांचे २० किलो वजन कमी झाले. त्यांचा रक्तदाब नियंत्रित झाला. धाप पूर्णपणे थांबली. उरलेल्या सध्या महिन्यांत त्यांचे आणखीन २० किलो वजन कमी झाले आणि त्यांचे वजन ८० किलो झाले.

पता - आदित्य होमिओपॅथिक हॉस्पिटल अँड फिलिंग सेंटर, तपोवन रोड, पिंपरी गाव, पुणे-१७.

संपर्क - ०२०-६९३३७०८०, २७४९२५४९, २७४९२९१७

4 ACES AND 1 KING TO WIN

1 CRORE CONSUMER BASE IN ALL OVER MAHARASHTRA



रुग्णांना केंद्रस्थानी ठेवून उपचार करा : प्रतिभाताई पाटील

। पुणे : प्रतिनिधी

कर्करोगाच्या रुग्णांवर उपचार करताना अॅलोपॅथी, होमिओपॅथी आणि आयुर्वेद या पॅथीच्या श्रेष्ठ-कनिष्ठतेची भावना न ठेवता रुग्ण केंद्रस्थानी ठेवून त्यांच्यावर उपचार करण्यास डॉक्टरांनी प्राधान्य द्यायला हवे. रुग्णांच्या आरोग्यासाठी आणि सर्वोत्तम निदानाकरिता तिन्ही पॅथींनी एकत्रितपणे लढा द्यायला हवा, असे मत माजी राष्ट्रपती प्रतिभा पाटील यांनी व्यक्त केले.

सिम्बायोसिस विश्वभवन येथे कर्करोगावरील सर्वसमावेशक निदान आणि उपचार पद्धती याविषयावर सर्व पॅथीतील (अॅलोपॅथी, होमिओपॅथी आणि आयुर्वेद) तज्ज्ञांकरिता आयोजित राष्ट्रीय वैद्यकीय परिषदेचे उद्घाटन त्यांच्या हस्ते झाले. यावेळी केंद्रीय आयुष मंत्री श्रीपाद नाईक, उषा



सिम्बायोसिस विश्वभवन येथे तज्ज्ञांकरिता आयोजित राष्ट्रीय वैद्यकीय परिषदेची (डावीकडून) उषा काकडे, प्रतिभाताई पाटील, डॉ. राजेंद्र खेडेकर, श्रीपाद नाईक, डॉ. संजय गव्हाणे.

काकडे, डॉ. शामला देसाई, डॉ. जे. डी. पाटील, डॉ. अनंत बागूल, डॉ. संजय गव्हाणे, डॉ. राजेंद्र खेडेकर, डॉ. धर्मेद शहा आदी उपस्थित होते.

कर्करोग हे देशात सर्वाधिक मृत्यू होण्याचे सहावे कारण आहे. दरवर्षी १० लाखने या रुग्णांच्या संख्येत वाढ होत आहे. तसेच प्रत्येकवर्षी २५ लाख रुग्ण हे उपचार घेण्यासाठी रुग्णालयाचे दारे टोठावत असतात. परंतु, आपण केवळ पॅथीच्या श्रेष्ठतेविषयी चिकित्सा करीत असतो. यापेक्षा प्रत्येक पॅथीतील चांगले उपचार शोधून त्याचा उपयोग रुग्णांसाठी करावयाचा हवा.

यामध्ये लक्षावधींनी वाढ होण्याची शक्यता आहे. २०१५ मध्ये सुमारे ७ लाख रुग्ण यामुळे मृत्युमुखी पडतील, असा अंदाज व्यक्त केला जात आहे.

त्यामुळे सर्व पॅथीतील डॉक्टरांनी मानवावादी विचार घेवून एकत्रितपणे लढा द्यायला हवा, असे विचार माजी राष्ट्रपतींनी व्यक्त केले. सर्व पॅथीतील डॉक्टरांनी एकत्रितपणे हे आव्हान पेलायला हवे. याचे संपूर्णपणे निदान होत नसले, तरी त्यावर औषधरूपी अमृत मिळविण्याकरिता प्रयत्न करावयाचे हवे, असे मत आयुषमंत्री श्रीपाद नाईक यांनी व्यक्त केले.

डॉ. बागूल म्हणाले, सर्व पॅथीतील वैद्यकीय व्यावसायिकांनी यासारख्या महाभयंकर व्याधीशी लढण्यासाठी एकाच व्यासपीठावर यावे, याकरिता ही परिषद आयोजित करण्यात आली. कोणती पॅथी श्रेष्ठ यापेक्षा रुग्णसेवा महत्त्वाची आहे. प्रत्येक पॅथीतील विचारसरणी भिन्न असली तरी रुग्णसेवा हे आमचे ध्येय आहे, असे त्यांनी सांगितले.

आपलं व्यासपीठ

मान्सून आला वृक्षारोपण करा

पावसाचा ऋतू सुरू झाला आहे, परंतु काही दिवसांत सर्व क्षेत्रात पावसाला प्रारंभ होईल अशी आशा आहे. तरी आपण सर्वांनी वृक्षारोपण करण्याची तयारी लवकर लवकर सुरू करणे अत्यंत आवश्यक आहे. आज तसे पाहिले तर सांस्कृतिक पर्यावरणाचा ऱ्हास झाला आहे. परिणामी जंगलातील डोंगरमाथ्यावर व माळरानावर लहान-मोठ्या झाडांची बेसुमार तोड केली जाते. त्याचबरोबर शहरीकरण व कारखानदारी भरमसाठ वाढत चालली. लोकसंख्या वाढीमुळे जंगलातील रानमाळवरची झाडे नष्ट होऊ लागली. कारण विषारी वायू प्रदूषणामुळे मानव व अनेक सजीवांच्या प्रजातीवर विपरीत परिणाम होऊ लागला.

निसर्गातील पर्यावरणाचा समतोल राखण्यासाठी आपण सर्वांनी जागोजागी वृक्षारोपण करणे ही फार मोठी काळाची गरज आहे. पर्यावरणातील प्रदूषण नष्ट करण्यासाठी सर्वांनी एकत्र येऊन महत्त्वाच्या उपाययोजना करणे अत्यंत आवश्यक आहे.

शाळेतील प्रत्येक शिक्षकाने विद्यार्थ्यांना शाळेच्या व बाहेरच्या आवारात व प्रत्येक व्यक्तीने आपल्या घरासमोरील मोकळ्या जागेत, माळरानात डोंगरमाथ्यावर एकतरी झाड लावावे. त्या झाडाचे संगोपन करावे. जसे आपण लहान बालकांचा सांभाळ करतो, तसे प्रत्येक झाडांचा सांभाळ करावा. ग्रामीण भाग, शहरात रस्त्याच्या दोन्ही बाजूला झाडांचे वृक्षारोपण करावे. आपण सर्वांनी हे लक्षात घेतले पाहिजे की, निसर्गाचे कालचक्र खंडित करण्याचा आपल्याला नैतिक अधिकार नाही. जर आपण पर्यावरण स्वच्छ, निर्मळ स्थितीत ठेवले तर सर्व मानवजातीचे, सजीवांचे कल्याण आहे.

प्रा. शरद माने

टीप : आपल्या परिसरातील समयाबाबत आपली मते १०० ते १५० शब्दांत आपल्या छायाचित्रासह व पत्त्यासह खालील पत्त्यावर पाठवावीत.

पत्ता : दैनिक 'पुण्य नगरी' बहिरेट पाटील आर्केड, दुसरा मजला, बालमंदर्ब चौक, शिवाजीनगर, पुणे - ५. Email : ambika.pune@gmail.com

पाकिंगसाठी पुरेशी जागा नसणे, सुरक्षेचा अभाव अशा अनेक कारणांमुळे काल सिंगड रोड, सनसिटी परिसर आणि नहे येथील सहा सायबट्यांमधील वाहने जाळली. गाड्या पेटवून दिल्याची शहरीतील ही पहिलीच घटना नाही. असे प्रकार कायम होत असतानाही त्याला आळा बसलेला नाही. त्यामुळे अशावेळी नागरिकांनी काय करावे याबाबत तरुणांनी दिलेल्या या प्रतिक्रिया...

गुंडगिरीला चाप हवा...

सिंगड रोडला झालेले कृत्य हे समाजकटांनीच केले असावे. परिसरात दहशत पोहोचविण्यासाठीही त्यांनी असे केले असावे. त्यामुळे नागरिकांमध्ये भीती निर्माण झाली असून, गुंडगिरी प्रवृत्तीचा बीमोड करणे गरजेचे आहे. पोलिसांनी चांगले प्रयत्न केले तर त्याला नक्की जबर बसेल. छोटे-छोटे गुन्हे करणाऱ्या व्यक्तीही त्यामारे असू शकतात.

सनील गाडेकर

पेट्रोलिंग वाढवावे...

काहीही काम नसताना रात्रीच्या वेळी भटक्याच्या व्यक्तींची पोलिसांनी यादी तयार करावी. तसेच पोलिसांनी पेट्रोलिंगचे प्रमाण वाढवावे. एखाद्या ठिकाणी आग लावणे ठीक आहे. मात्र एकाच वेळी चार ते पाच ठिकाणी गाड्या पेटवणे गंभीर बाब आहे. त्यामुळे इमारतीत असलेल्या सुरक्षेबाबतची प्रश्न निर्माण होतो. सीसीटीव्ही आणि पोलिसांवर निर्भर न राहता नागरिकांनीही दक्षता घेतली पाहिजे.

नितीन घोडके

पाकिंगची समस्या कायम...

शहरात अनेक ठिकाणी वाडे आहेत. मात्र त्यातील एकाही ठिकाणी पाकिंगची सोय नाही. तसेच झोपडपट्टी आणि चाळीमध्येही पाकिंगची समस्या आहे. पुरेशी पाकिंगची जागा नसताना सुरक्षा कशी पुरविणार? त्यामुळे अशा ठिकाणी पुरेशी पेट्रोलिंग हाच पर्याय आहे. पोलिसांची गरत वाढवावी आणि ती गल्लीबोळांपर्यंत पोहचवावी.

नीलेश धायकर