पुण्य नगरी
आरोग्यजागर
उत्तम आरोग्य | उज्ज्वल भविष्य | पुणे, मंगळवार, २१ जुलै २०१५

होमिओपॅथिक उपचाराने टॉन्सिल्स वाचवा !

टॉन्सिल्स म्हणजे प्रतिकार पेशींचा समूह. अशा टॉन्सिल्सच्या गाठी प्रवेशद्वाराजवळ सैनिक पेशींचे कार्य करून ते नाका-तोंडावाटे शरीरावर हल्ला करू पाहणाऱ्या जीवाणू-विषाणूविरुद्ध लढा देण्याचे काम करतात. या टॉन्सिल्सच्या गाठी घशाच्या पोकळीत Tubal Tonsils घशाखालील भागात Palatine Tonsils जिभेखाली Lingual tonsils असतात.

टॉन्सिल्स हे शरीरात अन्नावाटे किंवा श्वसनावाटे शरीरात प्रवेश करणाऱ्या रोगकारक घटकांविरुद्ध प्रतिकार करण्याची रोगप्रतिकारक संस्थेची पहिली सक्षम पायरी आहे. जेव्हा हे रोगकारक घटक या टॉन्सिल्समधील प्रतिकारक पेशींच्या संपर्कात येतात, त्या वेळेस रक्तात या रोगकारक घटकाविरुद्ध Antigen रोग प्रतिबंधक घटक Antibodies तयार केले जातात. अशा हल्ला-प्रतिहल्ल्यामध्ये कधी-कधी टॉन्सिल्समध्ये दाह निर्माण होऊन सूज येते, त्याला टॉन्सिलायटिस म्हणतात.

पूरक कारणे :-

थंड पदार्थांचे सेवन किंवा दूषित अन्नपदार्थांचे सेवन, रोगप्रतिकारक क्षमता कमी असणे, सतत सर्दी-खोकला असणे, प्रदूषण, मोकळ्या हवेशीर वातावरणाचा अभाव, जवळच्या व्यक्तीचा जंतुसंसर्ग, जीवाणू, विषाणूंचा संसर्ग.

प्रकार :-

Acute Tonsillitis - म्हणजे टॉन्सिल्सला तीव्र दाह निर्माण होऊन थंडीताप येतो, घसा खवखवतो. याचे पुन्हा तीन प्रकार होतात.

Acute Follicular Tonsillitis - यामध्ये टॉन्सिल्समुळे खाचरे वाढतात आणि जंतुसंसर्गामुळे खाचऱ्यांमध्ये पांढरे-पिवळे व्रण तयार होतात आणि चीजसारखा स्राव स्रवला जातो.

Acute Parenchymatous Tonsillitis - यामध्ये टॉन्सिल्सच्या संपूर्ण पेशींना दाह होतो. टॉन्सिल्स एकमेकांना चिकटतात. Acute Membranous Tonsillitis - वरच्या प्रकाराची पुढची पायरी ज्यामध्ये टॉन्सिल्सवर घाणेरडे आवरण तयार होते. Chronic Tonsillitis - जर सतत टॉन्सिल्सचा त्रास झाला तर त्याला Chronic Tonsillitis म्हणतात. यामुळे सतत सर्दी-खोकला होतो. सतत ताप येतो. मानेतील गाठी वाढतात. टॉन्सिल्समधून चीजयुक्त पदार्थ बाहेर पडतो.

लक्षणे :-

घशात खवखवणे आणि दुखणे या वेदना कधी कधी कानापर्यंत जाणे, टॉन्सिल्स लाल होणे आणि सुजणे, गिळताना त्रास होणे, जास्त प्रमाणात ताप येणे, डोके दुखणे, अशक्तपणा जाणवणे, वजन घटणे, झोप न लागणे, तोंडाला घाण वास येणे, तोंड उघडायला त्रास होणे, गुदमरल्यासारखे वाटणे, घोरणे, श्वासोच्छ्वासाला अडथळा निर्माण होणे, झोपेत तोंड उघडे राहणे.

दुष्परिणाम :-

टॉन्सिल्समध्ये गळू तयार होणे. Absuss, घशात गळू होणे, श्वसनमार्गात अडथळा निर्माण होणे, किडनीचे कार्य निकामी होऊ शकते. टॉन्सिलायटिसचा आजार चुकीच्या औषधांनी दडपला गेला, तर कालांतराने संधिवात उद्भवतो. जर हा संधिवात चुकीच्या औषधांनी दडपला गेला तर हृदयाच्या झडपांचा Aortic Stenosis, Mitral StenosisF चा त्रास उद्भवतो, हृदयआवरण दाह निर्माण होतो.

घ्यावयाची काळजी :- गरम पाण्याच्या गुळण्या करणे, भरपूर प्रमाणात पाणी पिणे, विश्रांती घेणे.

लहान मुलांमध्ये आजाराचे प्रमाण खूप जास्त आहे आणि वेळीच योग्य ते औषधोपचार केले नाहीत तर रोगप्रतिकार क्षमता कमी कमी होत जाऊन मुले विविध आजारांना बळी पडतात. टॉन्सिल्स हे शरीरातील रोगप्रतिकार संस्थेचा भाग असूनसुद्धा बऱ्याच लोकांमध्ये शस्त्रक्रिया करून हे टॉन्सिल्स काढले जातात किंवा सततच्या चुकीच्या औषधांच्या उपयोगामुळे हा आजार दडपला जाऊन इतर व्याधी उद्भवतात. त्यालाच दडपशाही Supression असे म्हणतात. हे आपण पहिल्या अंकात पाहिले. त्यामुळे टॉन्सिल्सच्या आजारावर शस्त्रक्रिया न करता होमिओपॅथिक उपचार केले तर प्रतिकारसंस्था सक्षम ठेवण्यास मदत होते आणि टॉन्सिल्सचा सह समूळ नष्ट होतो. होमिओपॅथिक औषधाद्वारे शरीराला कुठलाही हानी न पोहोचता शस्त्रक्रियेशिवाय हा आजार कमीत कमी खर्चात लवकरात लवकर बरा होतो. टॉन्सिल्स काढल्यामुळे उंची वाढते. हा एक चुकीचा समज समाजात पसरला आहे. होमिओपॅथीमुळे रुग्णांना टॉन्सिल्समुक्तीच्या शस्त्रक्रियेपासून दूर ठेवून टॉन्सिल्स वाचवून आरोग्याची पुनर्स्थापना करता येते. Save Tonsils

केस - सह एका ३० वर्षे वयाच्या महिलेची Granular Tonsillophannsits ही केस आहे. टॉन्सिल्सच्या आजाराने ती १३ वर्षांपासून त्रस्त होती. तिला प्रत्येक वेळी डॉक्टर्स शस्त्रक्रिया करण्याचा सल्ला देत होते. अशा अवस्थेत ती माझ्याकडे आली. तिच्या पुढील तक्रारी पुढीलप्रमाणे - सतत घसा दुखणे, १३ वर्षांपासून टॉन्सिल्स सुजून पूयुक्त होणे, तोंडाला घाण वास येणे, गार वाऱ्यामुळे, थंड, आंबट पदार्थांच्या सेवनाने टॉन्सिल्समध्ये दाह निर्माण होणे, उन्हाळ्यात गरम पाण्याच्या वापराने बरे वाटणे, सतत सर्दी-खोकला होणे, ३ वर्षांपासून नाकावाटे हिरवा पिवळट द्रव वाहणे, थंड पदार्थ आणि गार वाऱ्यामुळे लगेच सर्दी होणे, रात्रीच्या वेळी लक्षणांत वृद्धी, मोकळ्या वारात, गरम पाण्यात बरे वाटणे, केस गळणे आणि पांढरे होणे.

विशेष माहिती :-

जेवणात गोडाची आवड, आंबट पदार्थांनी ताप वाढणे, घामाला दुर्गंधी येणे, गार घाम येणे, जिभेवर पांढरे आवरण, थंड प्रवृत्ती,

स्वभाव :-

तुमचा स्वभाव कसा आहे?

माझा स्वभाव अतिशय तापट आहे. मला कुणी उलट उत्तर दिले किंवा माझ्या बोलण्याकडे दुर्लक्ष केले तर मी पटकन चिडते. माझा कुणी अपमान केला, मला चिडवलं तर मला सहन होत नाही. मी लगेच उलट उत्तर देते.

तुमच्या ताणतणावाविषयी सांगा.

माझ्या लग्नानंतर मला सासूबाईंनी खूप त्रास दिला. आधी मी तो सहन करायचे; पण आता त्या काही बोलल्या तर मला सहन होत नाही. मी लगेच माझा राग व्यक्त करते. माझे पती त्यांच्या आईकडे जास्त लक्ष देतात. माझ्याकडे दुर्लक्ष करतात. याचा मला प्रचंड राग येतो. मला रडू पण पटकन येते. कुणीतरी माझे सांत्वन केले तर मला बरे वाटते.

तुमच्या लहानपणाविषयी सांगा.

लहानपणी आई-वडिलांची सतत भांडणे व्हायची. त्यामुळे मला पटकन रडू यायचे. आई-वडिलांनी माझ्याकडे लक्ष नाही दिले तरी मला राग यायचा. मला लहानपणी पाण्याची भीती वाटायची. सतत कुणीतरी बरोबर असावे असे वाटायचे.

संपूर्ण व्यक्तिमत्त्व :-

अतिसंवेदनशीलता, तापट स्वभाव, अपमान सहन न होणे, थंड वाऱ्याशी संवेदनशीलता, रात्रीच्या वेळी लक्षांत वृद्धी, हिरवट, पिवळट सर्दी, घामास दुर्गंधी, पूयुक्त टॉन्सिल्स.

अतिथंड प्रवृत्ती.

प्रतिसाद :- वरील लक्षणांवरून एकाच होमिओपॅथिक औषधाच्या मात्रेने तिला ३ ते ४ दिवसांत फरक जाणवू लागला.

सर्दी कमी झाली. तोंडाचा घाण वास येणे हळूहळू कमी झाले. एकाच महिन्यात त्यांच्या टॉन्सिल्सचा दाह, सर्दी कमी झाली. तिला बरे वाटू लागले आणि तिची शस्त्रक्रिया टळली.

पत्ता - आदित्य होमिओपॅथिक हॉस्पिटल अँण्ड फिलिंग सेंटर, तपोवन रोड, पिंपरी गाव, पुणे-१७. संपर्क - ०२०-६९३३७०८०, २७४१२५४९, २७४१२१९७

आपल्या दैनंदिन आहार पध्दतीमध्ये आपले संध्याकाळचे जेवण हे सुर्यास्ता अगोदर घेणे आवश्यक आहे. मात्र सध्या,विशेषता शहरी भागात संध्याकाळचे जेवणाची वेळ रात्री दहा अशी झाली आहे. शरीराचे मेटोबोलिझम या वेळेमध्ये एकदम कमी झालेले असते.

रात्रीचे जेवण सूर्यास्ताआधी

अशातच जेवण झाल्यानंतर लगेचच झोपी गेल्यामुळे शरीराचे वजन चांगलेच वाढीस लागते. किंबहुना वजन वाढीचे हे प्रमुख कारण आहे. जेवण झाल्यानंतर लगेचच झोपी गेल्याने अन्नाचे पचन नीट होत नाही. यामुळे शरीरातील मेदाचे प्रमाण वाढीस लागते. जेवणाच्या व झोपण्याच्या वेळेमध्ये कमीत कमी चार तासांचे अंतर राखणे यामुळे अत्यंत महत्वाचे ठरते.

कामाच्या व्यापामुळे सुर्यास्ता अगोदर जर जेवण करणे शक्य नसल्यास रात्री झोपण्याअगोदर गायीचे दुध घेणे शरीरास योग्य ठरते. गायीच्या दुधासमवेतच एखाद्या फळाचा समावेश हितकारक ठरतो. फळांमध्ये सफरचंद हा उत्तम पर्याय आहे. सध्या मैदाची रोटी खाण्याची क्रेझ चांगलीच वाढीस लागली आहे. यामुळे पोटाचे आजार बळाण्याची शक्यता दाट असते. यामुळेच उत्तम आरोग्य व वजनावर योग्य नियंत्रण राखवयाचे असल्यास सुर्यास्त अगोदर जेवण करणे अधिक महत्वाचे ठरते.

शिवसेनेकडून आरोग्य शिबिर

पुणे : प्रतिनिधी

शिवसेनेचे सुवर्णमहोत्सवी वर्ष आणि शिवसेनाप्रमुख उद्धव ठाकरे यांच्या वाढदिवसानिमित्त 'शिवसेनेचा निर्धार : प्रत्येक आजारावर मोफत उपचार' या उपक्रमाचे उद्घाटन वारजे व हिंगणे येथे शहरप्रमुख विनायक निम्हण यांच्या हस्ते करण्यात आले. या शिबिरात सुमारे १ हजार नागरिकांनी आरोग्याची तपासणी करून घेतली.

हृदयरोग, कॅन्सर, डायलेसिस, बायपास, लहान मुलांचे आजार यावर औषधोपचार तसेच शस्त्रक्रि या पुणे शहर शिवसेनेतर्फे मोफत करण्यात येणार आहेत. पुणे महापालिके च्या ७६ प्रभागांमध्ये सदर आरोग्य तपासणी अभियान राबविण्यात येणार आहे. वारजे येथील शिबिराचे आयोजन प्रभाग समितीचे स्वीकृत सदस्य सचिन दांगट यांनी केले. तर

हिंगणे येथील आयोजन विभागप्रमुख विनायक निंबाळकर, मनीष जगदाळे यांनी केले. वारजे आणि हिंगणे येथील आरोग्य शिबिराच्या उद्घाटन प्रसंगी शहर संघटक शाम देशपांडे, शहर उपप्रमुख संदीप मोरे, सहसंपर्क प्रमुख निर्मला केंडे, राधिकाताई हरिचंद्रे, गजानन थरकुडे, शिरीष आपटे, गजानन पंडित, विभागप्रमुख विशाल धनवडे, संजय भोर, राजेंद्र शिंदे, करण जाधव, राजाभाऊ शिळीमकर आदी उपस्थित होते.

आपलं व्यासपीठ

शेतकऱ्यांवर दुबार पेरणीचे संकट

गेल्या महिन्यापासून पावसाने दडी मारल्याने शेतकऱ्यांवर दुबार पेरणीचे संकट ओढवले आहे. त्यामुळे शेतकऱ्यांच्या चिंतेत भर पडली आहे. जून महिन्यात समाधानकारक पाऊस पडल्याने शेतकऱ्यांमध्ये आनंदाचे वातावरण होते. त्यामुळे त्यांनी उत्साहात पेरण्या केल्या. यासाठी त्यांनी ओढाताण करुन पैशांची जुळवाजुळव करुन पेरणी केली. मात्र त्यानंतर पावसाने दडी मारली असल्याने पिके जळून खाक झाली आहेत. शेतकऱ्यांवर दुबार पेरणीचे संकट ओढवले आहे.

त्यामुळे शासनाने शेतकऱ्यांना भरपाई द्यावी. सद्यस्थितीतही जिल्ह्यात कुठेच समाधानकारक पाऊस पडत नाही त्यामुळे शेतकऱ्यांच्या चिंतेत आणखी भर पडली आहे. येत्या काही दिवसांत पावसाने ओढ दिल्यास शेतकऱ्यांचे मोठे नुकसान होणार आहे.

त्यामुळे शेतकऱ्यांचे डोळे आभाळाकडे लागले आहेत. ज्या शेतकऱ्यांचे पावसाअभावी नुकसान झाले आहे अशा शेतकऱ्यांना शासनाने अनुदान दिल्यास शेतकऱ्यांचे काही प्रमाणात नुकसान टळेल.

अमरजित खारतोडे, इंदापूर

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

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

राज्यात पुन्हा पावसाला सुरुवात झाली आहे. त्यामुळे अपघात होण्याचे प्रमाण वाढले असून, त्याचा परिणाम वाहतुकीवर होत आहे. गेल्या महिन्याभरात दरड कोसळण्याच्या सहा ते सात घटना झाल्या असून, त्यात सुमारे ६ लोकांनी जीव गमावला आहे. रविवारी मुंबई-पुणे द्रुतगती मार्गावर दरड कोसळल्यामुळे दोनजणांचा बळी गेला. दरवर्षी पावसाळ्यात अशा घटना होत असतात. त्यामुळे त्यावर काही ठोस उपाययोजना व्हावी, अशी मागणी नागरिक करीत आहेत. या समस्येवर तरुणांनी सुचविलेले हे काही उपाय

यूथ Talkers

सनील गाडेकर

तिरका उतार हवा

महाराष्ट्र हे डोंगरदऱ्यांनी व्यापलेले राज्य आहे. ही एक निसर्गाची एक देनच आहे. त्याचा फायदाही आपल्याला होत आहे. मात्र सध्या एक्स्प्रेस वेवर होणाऱ्या अपघातांमुळे ही देन जिवावर उठल्याचे जाणवते. त्यामुळे घाटांतील रस्त्यांवरील कडे हे तिरके असावेत. प्रत्येक ठिकाणी हे शक्य नाही. पण त्यासाठी प्रयत्न होणे गरजेचे आहे. रस्त्याच्या वरच्या बाजूला तिरका उतार दिला तर वरून येणारे दगड वाहनचालकांना दिसू शकतात. त्यामुळे मृत्यूची संख्या तरी कमी होईल.

के. राजू

सर्वत्र बोगदे करा

राज्यात सर्वदूर डोंगरदऱ्यांचे राज्य आहे. त्यामुळे आपले अनेक रस्ते डोंगरांतून जातात. त्यामुळे अशाप्रकारे अपघात कानावर येत आहेत. अशा ठिकाणी सर्वत्र बोगदे केले तर या घटना होणार नाहीत. माळशेज घाट याचे चांगले उदाहरण आहे. या घाटात अनेक ठिकाणी बोगदे करता येऊ शकतात. त्यातून प्रवासाला गती येईल आणि संभाव्य अपघातही होणार नाहीत..

सागर भालेराव

पुण्य नगरी | विश्वशांती ज्ञानपीठ ।। छात्रहिताय विश्व-उत्कर्षाय ।। | Urja kutwal foods

यांच्या संयुक्त विद्यमाने

मराठी
संस्कृत
इंग्रजी
बीजगणित
भूमिती

विद्यानगरी
इ.१०वी साठी
अभ्यासमाला

इतिहास
नागरिकशास्त्र
विज्ञान भाग १ व २
भूगोल
अर्थशास्त्र

आवाहन

प्रिय, विद्यार्थी/शिक्षक/पालक मित्रहो

सस्नेह नमस्कार,

दै. पुण्यनगरी व विश्वशांती ज्ञानपीठ गुणवत्ता सुधार विभाग पुणे यांच्या संयुक्त विद्यमाने शैक्षणिक वर्ष २०१४-१५ मध्ये चालू केलेल्या १० वीच्या अभ्यासमालेस विद्यार्थी, शिक्षक, मुख्यापक व पालकांनी उदंड प्रतिसाद दिला त्याबद्दल सर्वांचे मन:पूर्वक आभार.

विद्यार्थी मित्रांनो, इयत्ता दहावी हा आपल्या जीवनातील टर्निंग पॉईंट असतो. मुले दहावीला गेले की, मुलांच्या व पालकांच्या मनात भीती निर्माण होते. मुलांची पालक वेगळी काळजी घेऊ लागतात. त्यामुळे मुलांनाही असे वाटते की, दहावी बोर्डाची परीक्षा खूपच अवघड आहे.

ही गोष्ट आमच्या लक्षात आली आणि दै. पुण्यनगरी, विश्वशांती ज्ञानपीठ गुणवत्ता सुधार विभाग व कुतवळ फुड्स, पुणे यांच्या संयुक्त विद्यमाने इयत्ता १० वी ची लेखमाला सुरू करत आहोत.

या लेखमालेमध्ये इयत्ता १० वी चे एकूण विषयांपैकी आम्ही आपणांस मराठी, संस्कृत, इंग्रजी, बिजगणित (मराठी, सेमी माध्यम), भूमिती (मराठी, सेमी माध्यम), इतिहास व नागरिकशास्त्र, विज्ञान भाग - १ (मराठी, सेमी माध्यम), विभाग भाग - २ (मराठी, सेमी माध्यम), आणि भूगोल व अर्थशास्त्र या विषयांचे अभ्यासपूर्ण लेख सोमवार ते शनिवार नियमित प्रकाशन करणार आहोत.

ही लेखमाला दिनांक २२ जुलै २०१५ पासून २०० दिवस नियमित (सोमवार ते शनिवार)चालणार आहे.

इयत्ता दहावीतील विद्यार्थी, पालक, शिक्षक या सर्वांना आमची लेखमाला अत्यंत उपयोगी पडणार आहे. वाचकांनी आमच्या विविध उपक्रमांचे ज्याप्रमाणे स्वागत केले. त्याचप्रमाणे या दहावीच्या लेखमालेला उदंड प्रतिसाद नक्कीच मिळेल.

आजच दैनिक पुण्यनगरीचा अंक नजिकच्या विक्रेते बंधूंकडून सुरु करा.

4 ACES AND
1 KING TO WIN
1 CRORE CONSUMER BASE
IN ALL OVER MAHARASHTRA