



## अपेंडीसायटिस आणि होमिओपॅथिक उपचार

Appendicitis हा एक आणीबाणीचा आजार आहे. ज्यावर तत्काळ उपचारांची गरज असते. Appendix मध्ये अडथळा निर्माण होऊन दाह निर्माण होतो. ज्यामुळे प्रचंड प्रमाणात वेदना सुरु होतात आणि कधी कधी ह्या Appendix मध्ये छिद्र तयार होऊन रुग्ण अत्यावस्थेत होऊ शकतो. त्यामुळे शस्त्रक्रिया करण्याचा सल्ला दिला जातो.

ताप वाढत जातो, या प्रक्रिया जर औषध देऊन आटोक्यात नाही आण ला तर अपेंडिक्सला छिद्र पडून, पोटाच्या आतड्याच्या आवरणाला सूज येवून रुग्ण अत्यावस्थेत होतो.



काळजीच्या सुरात ते बोलत होते, माज्या मुलाच्या पोटात संध्याकाळ पासून दुखत आहे आणि डॉक्टरांनी त्याला अपेंडिसायटीस आहे आणि तत्काळ शस्त्रक्रिया करण्यास सांगितली आहे. मुलाला घेऊन लगेच ते पुण्याला होमिओपॅथिक उपचार घेण्यासाठी निघाले. रात्री २.३० च्या सुमारास ते माज्या हॉस्पिटलमध्ये आले. मी पाहिले, की तो मुलगा वेदनेने गडबडा लोळत होता. वेदना इतक्या असल्या होत्या की, तो त्याचे डोके भिंतीवर आपटत होता. त्याचबरोबर त्याला १०२ डिग्री ताप आणि सतत उलट्या होत होत्या, त्याची वेदनेची तीव्रता बघून मी त्याला एका होमिओपॅथिक औषधाची मात्रा दिली. परंतु १० मिनिटे झाली तरी त्याला बरे वाटत नव्हते. मग त्याच्या वेदना साध्या स्पर्शाने सुद्धा वाढत होत्या, तो पाय दुमडून पुढे झुकलेल्या अवस्थेत झोपला होता या लक्षणांवरून मी त्याला दुसरे होमिओपॅथिक औषध दिले. १० ते १५ मिनिटांत त्याच्या वेदना थोड्या कमी झाल्या.

संपूर्ण माहिती त्याच्या पालकांना दिली.

**तक्रारी :**

१. पोटात दुखी दोन दिवसांपासून
- पोटात उजव्या बाजूला दुखणे.
- जेवल्यानंतर आणि स्पर्शाने दुखणे वाढणे.
- दाबल्यावर, चोळल्यावर, दुखणाऱ्या बाजूला झोपल्यावर, पोटावर झोपल्यावर बरे वाटणे.
२. बद्धकोष्ठतेचा जुनाट त्रास तीन वर्षांपासून. - पडसाकडला जोर द्यावा लागणे.
३. पावसात भिजल्यावर आणि गार वाऱ्यात पटकन सर्दी होणे.

४. तो करायामुळे सध्या दुःखी आहे ?

- त्याला मैत्री करायला आणि ती जपायला आवडते. दोन दिवसांपूर्वी त्याचे एका मित्राशी भांडण झाले. तेव्हापासून ते एकमेकांशी बोलत नाहीये म्हणून तो खूप दुःखी आहे.

**संपूर्ण व्यक्तीत्व :**

१. अचानक वेदना उद्भवणे आणि कमी होणे.
२. पोटादुखी छोट्याशा धक्क्याने वाढणे, पोटा दाबल्यावर, चोळल्यावर बरे वाटणे.
३. उजव्या बाजूच्या तक्रारी प्रतिसाद:

Appendix म्हणजे लहान व मोठ्या आतड्याच्या जंक्शनवर असणारी पोकळ नळी. या नळीची लांबी २ ते २० सेमी असते. अस्त्रस्त्रीछिद्र हा पोटाच्या उजव्या बाजूला आणि खालच्या भागात बेबीपासून साधारणपणे २ ते ३ इंचाच्या अंतरावर असतो. ह्या अस्त्रस्त्रीछिद्र मध्ये शरिराला आवश्यक असणाऱ्या जीवाणूंचा (Gut Flor) आणि प्रतिकार पेशींचा संचय असतो. हे जीवाणू काही अन्न घटकांचे चयापचय करण्याचे आणि काही अन्न घटक Vit B, Vit K, तयार करण्याचे, प्रतिकारक्षमता वाढवण्याचे, खाललेल्या अन्नाचा चोथा करून मल तयार करण्याचे, दूषित अन्नघटक शोषून त्यावर प्रक्रिया करण्याचे काम करतात. म्हणजेच अस्त्रस्त्रीछिद्र मुळे प्रतिकार क्षमता व्यवस्थित राहते, आतड्यांची वरील कार्ये व्यवस्थित चालू राहतात.

१. Acute Appendicitis :- यामध्ये अपेंडिक्समध्ये अचानक दाह निर्माण होऊन तत्काळ असह्य वेदना होतात आणि घोकादायक लक्षणे दिसून येतात.

२. Sub Acute Appendicitis :- कधी कधी अपेंडिसायटिसच्या वेदना काही वेळाने उपचारांअभावी थांबतात. याला Sub Acute Appendicitis म्हणतात. या प्रकारात अपेंडिक्समध्ये मल किंवा प्रतिकार पेशी वाढल्यामुळे दाह निर्माण होतो. परंतु या वेदना आपोआप हा अडथळा दूर झाल्यामुळे थांबतात.

३. Recurrent Appendicitis :- अपेंडिक्सला निर्माण झालेली सूज सतत अघून मधून वेदना निर्माण करते याला Recurrent Appendicitis म्हणतात.



**होमिओपॅथी चिकित्सा व उपचार डॉ. अमरसिंह निकम**

**विशेष माहिती :**

१. खाण्यात तिखट पदार्थांची आवड
२. दुख आणि दुर्गंधजन्य पदार्थांची नावड
३. दुधामुळे पोटादुखी होणे.

**१. त्याचा स्वभाव कसा आहे ?**

- तो आमचा एकुलता एक मुलगा असल्या कारणाने खूप लाडावलेला आहे. परंतु पब्लिक प्लेसमध्ये तो वाईट वागत नाही, पण घरी खूप हट्टी आहे, विशेषतः खाण्यासाठी काही आणले, तर ते इतरलोक तो खाऊन संपवणार तर नाही ना, याची त्याला भीती वाटत राहते.

४. Chronic अस्त्रस्त्रीछिद्र : अपेंडिक्सला दाह निर्माण होऊन अपेंडिक्स जाड होऊन पेशी क्षोभ होत जातो. त्यामुळे सतत दीर्घकाळ पोटात उजव्या बाजूला दुखत राहते.

४. Chronic अस्त्रस्त्रीछिद्र : अपेंडिक्सला दाह निर्माण होऊन अपेंडिक्स जाड होऊन पेशी क्षोभ होत जातो. त्यामुळे सतत दीर्घकाळ पोटात उजव्या बाजूला दुखत राहते.

३. चिकित्सित देशात अपेंडिसायटिस जास्त प्रमाणात दिसून येतो.

निदान : लक्षणांवरून व वैद्यकीय तपासणीवरून ह्या आजाराचे पटकन निदान करता येते. रक्तातील वाढलेल्या पांढऱ्या पेशींवरून संसर्ग लक्षात येतो. पोटाची सोनोग्राफी केल्यावर Appendicitis चे निदान अचूक होते. अपेंडिसायटीस उद्भवल्यानंतर ते शस्त्रक्रियेद्वारा काढून टाकण्याचा सल्ला दिला जातो. परंतु, होमिओपॅथिक उपचारांनी तुम्ही ही शस्त्रक्रिया टाळू शकतात. हे पुढील केसद्वारे तुमच्या निदर्शनास येईल.

३. चिकित्सित देशात अपेंडिसायटिस जास्त प्रमाणात दिसून येतो.

निदान : लक्षणांवरून व वैद्यकीय तपासणीवरून ह्या आजाराचे पटकन निदान करता येते. रक्तातील वाढलेल्या पांढऱ्या पेशींवरून संसर्ग लक्षात येतो. पोटाची सोनोग्राफी केल्यावर Appendicitis चे निदान अचूक होते. अपेंडिसायटीस उद्भवल्यानंतर ते शस्त्रक्रियेद्वारा काढून टाकण्याचा सल्ला दिला जातो. परंतु, होमिओपॅथिक उपचारांनी तुम्ही ही शस्त्रक्रिया टाळू शकतात. हे पुढील केसद्वारे तुमच्या निदर्शनास येईल.

**२. शाळेत तो कसा आहे ?**

- तो खूप हुशार आहे, त्याला मार्क्स छान पडतात. तो खूप बडबडा आहे आणि त्याला मित्र सुद्धा खूप आहेत, शाळेत तो विविध कार्यक्रमांत भाग घेतो. त्याला गोष्टी, गाणी वर्गात मोठ्यांनी वाचायला, चित्र काढायला खूप आवडते.

**३. भीती कशाची ?**

- त्याला अंधाराची खूप भीती वाटते.

५. अपेंडिक्समध्ये जतांचा प्रादुर्भाव, अपघात, मल अडकल्यामुळे प्रतिकार पेशींच्या समूहामुळे दाह निर्माण होतो.

५. अपेंडिक्समध्ये जतांचा प्रादुर्भाव, अपघात, मल अडकल्यामुळे प्रतिकार पेशींच्या समूहामुळे दाह निर्माण होतो.

५. अपेंडिक्समध्ये जतांचा प्रादुर्भाव, अपघात, मल अडकल्यामुळे प्रतिकार पेशींच्या समूहामुळे दाह निर्माण होतो.

५. अपेंडिक्समध्ये जतांचा प्रादुर्भाव, अपघात, मल अडकल्यामुळे प्रतिकार पेशींच्या समूहामुळे दाह निर्माण होतो.

५. अपेंडिक्समध्ये जतांचा प्रादुर्भाव, अपघात, मल अडकल्यामुळे प्रतिकार पेशींच्या समूहामुळे दाह निर्माण होतो.

५. अपेंडिक्समध्ये जतांचा प्रादुर्भाव, अपघात, मल अडकल्यामुळे प्रतिकार पेशींच्या समूहामुळे दाह निर्माण होतो.

६. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

६. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

६. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

६. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

६. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

६. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

७. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

७. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

७. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

७. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

७. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

७. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

८. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

८. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

८. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

८. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

८. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

८. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

९. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

९. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

९. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

९. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

९. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

९. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१०. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१०. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१०. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१०. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१०. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१०. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

११. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

११. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

११. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

११. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

११. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

११. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१२. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१२. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१२. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१२. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१२. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१२. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१३. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१३. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१३. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१३. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१३. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१३. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१४. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१४. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१४. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१४. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१४. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१४. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१५. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१५. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१५. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१५. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१५. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१५. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१६. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१६. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१६. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१६. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१६. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१६. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१७. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१७. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१७. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१७. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१७. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१७. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१८. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१८. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१८. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१८. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१८. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१८. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१९. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१९. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१९. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१९. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१९. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

१९. आहारातील तंतुमय पदार्थांच्या कमी प्रमाणात सेवनाने अपेंडिक्समध्ये दाह उद्भवू शकतो.

### किप फिट

विकांत आढाव

सध्याच्या धकाधकीच्या व स्पर्धात्मक युगात अनेकांचे आपल्या आरोग्याकडे कळत-नकळत दुर्लक्ष होत आहे. जीवनात योजलेले 'लक्ष्य' साध्य करण्याकरिता होत असलेली धावपळ ही शरीरावर दुरगामी परिणाम करणारी असते. अपुरी विश्रांती, पोषणमूल्यांचा अभाव असणारी आहारपध्दती व 'जंक फूड' चे सेवन यामुळे अगदी तरुण वयातच मधुमेह, हृदयविकार, उच्चरक्तदाब यासारख्या गंभीर आजारांचा विळखा पडत असतो. मात्र योग्य आहार पध्दतीचा अवलंब व व्यायामात सातत्य राखल्यास नक्कीच या गंभीर आजाराला नक्कीच दूर देता येते. केवळ तरुण पिढीच नव्हे तर संपूर्ण समाजालाच आतून पोखरत असलेल्या या समस्यांचे उच्चाटन करण्यासाठी 'पुण्यनगरी'त आरोग्य जागर समवेत आहार व व्यायामविषयक नवे सदर...

### 'क्रॅश डाएट' घातकच!

सध्या झिगे साइज फिगरच्या क्रेझ ने सर्वांनाच भुलवून पाडली आहे. मात्र केवळ बारीक असणे म्हणजे आपण 'फिट' आहोत असा समज अनेकांचा होत असतो. दैनंदिन आहाराचा त्याग करीत, मनाला मुरड घालून उपाशी राहून अवलंबलेला 'क्रॅश' डाएट हा भविष्यात अनेक रोगांना आमंत्रण देणारा ठरू शकतो. कामाच्या व्यापत नकळत शरीराकडे झालेले दुर्लक्ष व अयोग्य आहार पध्दतीमुळे पोटाचा घेर कधी वाढत जातो हे लक्षातच येत नाही. मग चारकीघात वावरताना मनात 'युनगंड' निर्माण होतो, हीच भावना मग शरीरातील साठलेल्या अतिरिक्त मेदाचे उच्चाटन करण्याकरिता 'क्रॅश' डाएटचा अवलंब करण्यास भाग पाडते. मात्र यामुळे शरीरातील चर्बीचे ज्वलन होण्यापेक्षा तीची साठवणच अधिक होत असते. अधिक काळ उपाशी राहिल्यामुळे, व शरीराला आवश्यक असणारी उर्जा व इतर गरजा शरीरातील मासपेशी व स्नायुमधून वापरली जाते, परिणामी शरीर अशक्त होऊन सदर व्यक्तीची रोगप्रतिकार शक्ती मात्र चांगलीच कमी होते, अनेक आजारांना निमंत्रण देणारी ठरते. यामुळेच योग्य आहार पध्दतीचा अवलंब हा अतिशय महत्त्वाचा घटक बनला आहे. शरीरास आवश्यक असणारी कॅल्शियम, प्रोटीन्स, तंतुमय पदार्थ (फायबर), व्हिटामिन्स, तसेच, फॅटस यांचे समतोल साधणे यालाच योग्य आहार पध्दती अंगीकृत करणे असे संवोधनात. वजन कमी करण्याकरिताचे पहिले पाउल म्हणजे अत्यंत अस्थायी व निराशाजन्य वृत्त वेळापत्रक आखणे अत्यंत महत्त्वाचे ठरते. केवळ आहाराचे वेळापत्रक आखणे यावरच वजन कमी करण्याचे यश अवलंबून नसते तर मनाचा निग्रह पण तितकाच महत्त्वाचा असतो...

## आपत्कालीन उपचाराने डॉक्टरला जीवदान

पुणे : प्रतिनिधी

रुग्णावर सांघेदुखीची शस्त्रक्रिया करीत असतानाच अचानक ऑर्थोपॅडिक सर्जन डॉ. संतोष धुंडे यांना हृदयविकाराचा तीव्र झटका आला. हृदयक्रिया बंद पडलेल्या अवस्थेत त्यांना तत्काळ रुग्णालयात हलविण्यात आले. तेथील डॉक्टरांनी परिस्थितीचे गांभीर्य ओळखून त्यांच्यावर आपत्कालीन उपचार सुरु केले. या