



MARCH 2010
MENTAL HEALTH

For private circulation only

SHUSHRUSHA

Swaasthya

PRESENTED BY SHUSHRUSHA CITIZENS' CO-OPERATIVE HOSPITAL LTD.

स्वास्थ्य



रुग्णानां व्याधिनाशाय । क्षिप्रंचारोग्य हेतवे ॥
शुश्रूषा सुश्रुता भूयात् । स्वया निष्काम सेवया ॥

संपादकीय...

२१ व्या शतकातील आरोग्यवेत्तासमोरचं मोठं आव्हान म्हणजे मनोकायिक आजारांनी इस्त असलेले रुग्ण. मनोकायिक आजार जन्माला येतात ते मानसिक ताणतणावातून आणि मानसिक तणाव जन्माला येतात ते हरवलेल्या मनःस्वास्थ्यातून. मनःस्वास्थ्य हरवल्यानं होणाऱ्या आजारांवर उपचार आणि त्यावरील प्रतिबंधात्मक उपायांविषयी उपयुक्त माहिती तुम्हाला स्वास्थ्याच्या या अंकातून नक्कीच मिळेल.

हरवलेल्या मनःस्वास्थ्याचं खरं तर मूळ कारण असते ते आपला 'मी' (अहंकार) दुखावला जाणे आणि तो एकदा कां दुखावला गेला की मन चंचल असलेलं मन अधिक चंचल बनून मनात जणू विचारांचं चक्रीवादळ येमान घालतं. या वादळी विचारांना थांबवायचं असेल तर मनाला कुठल्यातरी नामात गुंतवायला हवं म्हणजे ते स्थिर होतं, असं भारतीय तत्वज्ञान सांगतं. नामामुळे नाद, लय, योग, शांती, समाधान आणि परमोच्च आनंद या गोष्टी साधल्या जातात. म्हणून मनापासून हा अभ्यास केल्यास आणि पंचेन्द्रिये त्यात गुंतवल्यास मन स्थिर राहते. म्हणून मनस्थिर राहून ते तन्दुरुस्त राहण्यासाठी दिवसातून कमीत कमी १५ मिनिटे प्रत्येकाने ध्यान करून स्वतःच्या मनात पाहायला हवं. हेच दिवसातलं आत्मपरीक्षण तन्दुरुस्त मनःस्वास्थ्यासाठी आणि सामाजिक आरोग्यासाठी नितांत गरजेचं व उपयुक्त आहे.

या अंकासाठी शुभ्रुषा हॉस्पिटलमधील डॉक्टरसं आणि कर्मचारी वर्ग यांनी जो उत्स्फूर्त प्रतिसाद दिला, त्याबद्दल स्वास्थ्य समितीतर्फे सर्वांचे आभार. तसेच वैष्णवी मेडिकलचे श्री. मिळे यांनी स्वास्थ्यवी जी आर्थिक बाजू संभाळली आहे त्यासाठी त्यांचेही मनःपूर्वक आभार


संगीता वझे

अनुक्रमणिका

1. Chairman and Chief Editor Writes	Dr. Nandu Laud	3
2. Dean and Editor opines	Dr. Rekha Bhatkhande	3
3. ताणतणाव आणि मनःस्वास्थ्य	डॉ. प्रज्ञा दिवाण	4
4. Old Age Challenge - Alzheimer Disease	Dr. Sateesh Khadilkar & Dr. Pramod Dhonde.	5
5. अल्झायमर्स डिजीज	अनुवादक - मंदाकिनी देशपांडे	5
6. रिक्झोफ्रेनिया अर्थात दुभंगलेल्या मनाच्या व्यथा	प्रा. डॉ. दिलीप देशमुख	6
7. ताण तणाव आणि शरीरस्वास्थ्य	डॉ. पुष्कर शिकारखाने	7
8. Psychological Illness - A Big Challenge to Modern Society	Dr. Shilpa Kalra	8
9. मन करा रे प्रसन्न	डॉ. पुष्कर शिकारखाने	10
10. Techniques for Fighting Mental Disorders	Latika Mhatre	11
11. सन्मुपदेशन भावी काळाची गरज	संगीता वझे	12
12. मनःस्वास्थ्य टिकवण्याची 'पंचसूत्री'	सारिका नलवडे	13
13. How to avoid aging of brain?	Dr. Rajashree Kelkar	14
14. तंदुरुस्त मनासाठी योग	यशवंत देशपांडे	14
15. Exercises and Nutritional Tips for Mental Health	Dr. Shilpa Deshmukh	15
16. Success Story of Leukemia Patient.	Shiraz Siddiqui	16
17. मनःस्वास्थ्यची नवी पहाट		17
18. Readers's Response / वाचकांची प्रतिक्रिया		18

ABOUT THIS AND NEXT ISSUE:

In this issue, we discuss "Mental Health" we hope you will enjoy reading. Out next August 2010 issue will be on "Health and Lifestyle Modifications". Please send your articles latest by 30th June 2010 to Mrs. Fernandes.

Chief Editor
Dr. N.S. Laud

Editor
Dr. Rekha Bhatkhande

Executive Editor
Sangeeta Vaze

Swaasthya Committee
Dr. Rajashree Kelkar **Dr. Pushkar Shikarkhane**
Dr. Shilpa Deshmukh **Shri. Kanti Gala**
Shri. Yashwant Deshpande

Special thanks to
Smt. Mandakini Deshpande

Printed by
Isha Graphics
isha_graphics06@yahoo.com
Call : 9819003090

Correspondence:
Ms. P. Fernandes
6- floor office
Shushrusha Hospital

प्रमुख संपादक
डॉ. नं. स. लाड

संपादक
डॉ. रेखा भातखंडे

कार्यकारी संपादक
संगीता वझे

स्वास्थ्य समिती

डॉ. राजश्री केळकर
डॉ. शिल्पा देशमुख

डॉ. पुष्कर शिकारखाने
श्री. कांती गाला

श्री. यशवंत देशपांडे

विशेष आभार
श्रीमती. मंदाकिनी देशपांडे

छपाई
ईशा ग्राफिक्स
isha_graphics06@yahoo.com
मोबाईल: 9819003090

पत्रव्यवहार
श्रीमती. पी. फर्नांडिस
६ वा माळा, ऑफिस
शुश्रुषा हॉस्पिटल

Editor may not agree with views expressed by various authors in this issue.

या अंकात प्रसिध्द झालेल्या मतांशी संपादक सहमत असतातच असे नाही.



698-B, Ranade Road, Dadar, Mumbai - 400028 Tel. : 022 - 24449161 / 64
Fax : 022 - 24457067 Email : shushrushahospital@yahoo.com / shushrushahospital@gmail.com
Website : www.shushrushahospital.org

Chairman and Chief Editor Writes

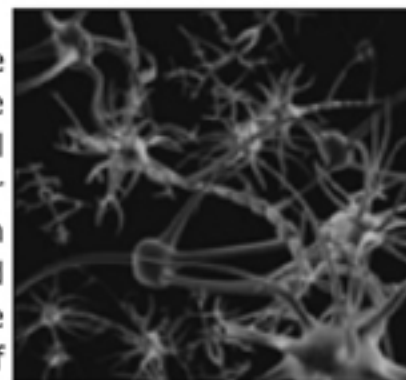
This issue of mental health offers insight into information of various disorders a citizen suffers from, though the general health of a person who suffers is indeed good. Investigations often do not indicate any serious malady which needs expensive treatment. In today's urban existence, stress is an integral part of life. In my opinion, it is responsible for patient's sufferings which are often compounded due to presentations not based on any clinical or investigative basis.

The statement that one suffers from mental disorder often disturbs the person and the family, and majority of the patients are not able to accept the reality. The Physician often finds innumerable complaints which have no co-relation. Scientific approach, right analysis, timely intervention, treatment expertise, patient's compliance and counseling can restore pre-mental illness disorder. As it stands today, the conventional therapies like yoga, exercise, meditation are life style changes which can also enhance patient's recovery. There are ofcourse some mental disorders which need the right diagnostics and specific therapies. This issue of Swaasthya has been designed and produced with a view to enhance the awariness of the general population about importance and need for early intervention to improve the quality of life.

DR. N. S. LAUD

Dean and Editor Opines

The brain needs care just like the body. But how does our brain work? The human brain contains about 100 crore neurons or brain cells that are wired together in a very complex way. Electrical sparks inside and chemical exchanges outside these cells accomplish many actions regulating our body's responses. One of the most amazing feats however is the creation of our emotions. Emotions are thoughts about the situations we find ourselves in. It's hard to imagine life without emotions. These help us live a full and creative lifespan, and teach us to deal with the challenges of daily living. Using our emotions in a controlled way is the key to mental wellbeing. There are other functions of the mind (the cognitive functions) like attention, perception, memory; problem solving and planning that can also be affected adversely giving rise to mental illness. Today, issues related to mental health unlike physical health go unnoticed in many cases as some of the symptoms are too subtle to be picked up. And though the attitude of the society towards mental illness has changed, we still have a long way to go to realize that there is no stigma attached to such an illness as it is curable when diagnosed early. And that is why the articles in this issue of Swaasthya will help all of us recognize the problems to be tackled.



Dr. REKHA BHATKHANDE

ताणतणाव आणि मनःस्वास्थ्य

डॉ प्रज्ञा दिवाण

तज्ज्ञांनी स्वास्थ्य ह्या शब्दाची व्याख्या शरीराचे व मनाचे स्वास्थ्य अशी केली असली तरी सद्यस्थितीमध्ये वाढणारे तणावजन्य व मनोकायिक विकारांचे प्रमाण पहाता आपण स्वास्थ्य म्हणजेच मनःस्वास्थ्य असे म्हणालो तर ती अतिशयोक्ती ठरू नये

ताणतणावांनी भरलेल्या आयुष्याच्या सागराच्या तणावप्रतिबंधक उपायांच्या मदतीने केलेल्या मंथनातून निघणारे नवनीत म्हणजेच मनःस्वास्थ्य.

ताणतणाव म्हणजे काय?

डोळे मिटून स्तब्ध बसले असता आपण डोळ्यासमोर ताणतणावांची मोठीच यादी आणू शकतो. तसे पाहिले तर ह्या घटना, आयुष्यातील बदल इत्यादी सामान्यच असतात; परंतु त्यांचे



ताणांमध्ये रूपांतर आपले व्यक्तिमत्त्व करते. ताणांकडे बघण्याचा दृष्टिकोन, त्यांच्याशी लढण्याची क्षमता प्रत्येकाच्या स्वभावावर व मानसिक स्थितीवर अवलंबून असते. त्यामुळेच ताणतणावांचा

परिणाम प्रत्येक व्यक्तीवर भिन्न प्रकारे होतो.

ताणतणावांची उगमस्थाने कोणती?

- १) भोवतालच्या वातावरणातील बदल : वेळापत्रक, हवामान गर्दी, ध्वनिप्रदूषण, निवास -शिक्षण-नोकरी व्यवसायात बदल इत्यादी
- २) सामाजिक ताण : जबाबदाऱ्या, स्पर्धा, भेदभाव, आर्थिक -लैंगिक समस्या, कौटुंबिक व नातेसंबंधातील प्रश्न, व्यावसायिक चढउतार, कालमर्यादा, जवळच्या व्यक्तीचा मृत्यू इत्यादी
- ३) शारीरिक ताण : कुपोषण, अपघात, व्याधी, व्यायाम-झोप यांचा अभाव, स्त्री -पुरुषांमधील होणाऱ्या शारीरिक बदलांचे टप्पे जसे पोगंडावस्था, रजो निवृत्ती, वृद्धत्व इत्यादी
- ४) माणसाचा स्वभाव आणि व्यक्तिमत्व,

चटकन बेचैन होणाऱ्या, चिडचिड्या नकारात्मक स्वभावाच्या व्यक्तींवर ताणांचा प्रखर परिणाम होतो.

५) माणसाचे विचार - चाकोरीबद्ध, नकारात्मक, पूर्व ग्रह- दूषित इत्यादी

ताणाचा तन - मनावर परिणाम

धोक्याची घंटा वाजली असता लढणे वा पळणे ह्या दोन

प्रतिक्षिप्त क्रियांची देणगी निसर्गाने प्राण्यांना दिली आहे. त्यासाठी त्यांचे शरीर जसे तयार होते, तसेच अशा प्रकारे शारीरिक बदल मेंदूच्या आज्ञेने मज्जासंस्थेच्या माध्यमातून होत असतात उदाहरणार्थ:-

१) शारीरिक बदल - श्वसनाचा वेग वाढणे, छातीचे ठोके वाढणे (परिणामकोंडल्यासारखे वाटणे, धडधडणे) रक्तदाब, स्नायूंमधील ताण वाढणे (परिणाम डोके दुखी), डोळ्यांच्या बाहुल्या प्रसरण



पावतात, घाम येतो, हात-पाय गार पडतात, पोटात विचित्र भावना होते, चयापचयाच्या क्रियेला वेग येतो, तोंड कोरडे पडणे.

२) मानसिक बदल - घाबरणे, भावनिक खच्चीकरण, रडणे,

चिडचिड होणे इ.

हे सर्व बदल होत असताना प्रतिकूल परिस्थिती नष्ट झाल्यावर साधारण तीन मिनिटांमध्ये शरीर पूर्वस्थितीला येते ह्यालाच आपण तणाव मुक्तीचा प्रतिसाद म्हणतो.

जर ताण किंवा परिणाम अधिक काळ रेंगाळत राहिले तर शरीराच्या विविध ग्रंथींवर (उदा अॅड्रीनल) दुष्परिणाम होतो. त्यामुळे आपल्याला मनोकायिक विकार होतात. उदा. अस्थमा, मधुमेह, रक्तदाब, पेटिक अल्सर हृदयविकार, सोरायसिस इत्यादी. तणाव निर्माण करणारा घटक आपल्या आयुष्यातून कसा निघून जाईल, ह्याचा विचार करण्यापेक्षा, ताणावर मात कशी करावची किंवा त्यांचा परिणाम स्वतःवर कसा होऊ द्यायचा नाही, हे तज्ज्ञांकडून शिकून घेणे म्हणजेच तणावाचे नियोजन.

उपचार - तणाव मुक्तीच्या विविध पध्दती तज्ज्ञांकडून शिकून आपण तणावमुक्त होऊ शकतो.

ह्या तणावमुक्तीच्या पध्दतींचे वर्गीकरण दोन भागात होते.

१) ताणांचे शारीरिक परिणाम कमी करणे - श्वसनाचा व्यायाम, योग, बायोफीडबॅक इत्यादी.



२) मनाला ताण चांगल्या पध्दतीने हाताळायला शिकवणाऱ्या पध्दती- उदा, वेळेचे नियोजन, स्वसंमोहन इत्यादी.

प्रत्येकाच्या लक्षणांनुसार ह्यातील पध्दतींची निवड करावी लागते.

OLD AGE CHALLENGE - ALZHEIMER'S DISEASE

by Dr. Sateesh Khadilkar & Dr. Pramod Dhonde.

ALZHEIMER'S DISEASE



Alzheimer's is a disease of the brain affecting memory, thinking and behavior with onset usually after 65 years. Worldwide it is the commonest type of dementia and in India, an incidence of around 4.7 per 1000 persons above 65 years has been noted. As our population ages, it is expected to be on the rise in India and

may assume large proportions. The disease symptoms begin gradually and progress slowly. The initial feature is forgetfulness which becomes severe enough to affect their ability to function at home or at work, or to enjoy lifelong hobbies. Other symptoms include confusion, getting lost in familiar places, misplacing things and difficulty with language. As the disease advances, dementia gets deeper and patients lose all ability to look after themselves.

Patients usually do not complain of the illness but signs are more obvious to family members and friends. Diagnosis is often made by careful history and detailed neurological examination by a neurologist or psychiatrist followed by imaging of the brain. MRI scan is the most informative scan.

In India as older population is growing, the prevalence is expected to increase and emergent steps for management have to be taken for future. Three aspects of care, the patient, caregiver and social environment need to be assessed. - The effective management is a multidisciplinary activity involving neurologists, psychiatrists, neuropsychologists and social workers. A concerned general practitioner knowing the family is a useful addition to this group.

Patient needs to be managed in early stages using medicines for improving cognition such as Donepezil and Rivastigmine but in later stages when abnormal behavior prevails, antipsychotics become necessary. Co morbid factors as cataract, ear wax, hearing problems need to be treated on priority basis. Emphasis should be given to maintaining oral and dental hygiene, nutrition and ensuring adequate sleep at night. Levelled flooring, padded clothing, well lit rooms, toilets close to the patients bed are necessary. The Caregiver needs to understand that the cognitive or behavioral problem in their loved ones is a part of disease and need a timely counseling for the patient management. In early stages patients should be encouraged to prepare a will, authorize a power of attorney and nominate a close one as a proxy decision maker. Day care centers for moderately advanced patients will be the key for management of our fast growing population and Government and NGO's need to join hands for the same. Extensive research is going on for cure of the disease and in future might discover treatment, so let's be hopeful...

अल्झायमर्स डिसेज

अनुवादक - मंदाकिनी देशपांडे

अल्झायमर्स हा एक, मेंदूचा विकार आहे. त्याचा परिणाम माणसाच्या स्मरणशक्ती, विचारशक्ती व वर्तनावर होतो; आणि त्याची सुरवात साधारणपणे ६५ व्या वर्षानंतर होते. हा जागतिक पातळीवर सार्वत्रिकपणे आढळणारा मानसिक दौर्बल्यविकार आहे. भारतात ६५ वर्षांवरील वृद्धांमध्ये हजारात ४.७ व्यक्तींना झालेला आढळतो. परंतु वृद्धांची लोकसंख्या वाढते आहे व त्यामुळे या विकाराचे प्रमाण खूप वाढण्याची शक्यता आहे. याची लक्षणे हळूहळू दिसू लागतात आणि वाढतातही सावकाश. विसराळूपणा हे त्याचे प्रथम लक्षण आहे. हे विसरण पुढे एवढे

वाढते, की घरी-कामाच्या ठिकाणी नेहमीप्रमाणे काम करणे, आपल्या छंदामधील आनंद घेणे हेही अवघड होऊ लागते. याशिवाय, गोंधळात पडणे, नेहमीच्या जागाही अनोळखी वाटणे, वस्तू नेहमीच्या ठिकाणी न ठेवणे आणि भाषिक समस्या निर्माण होणे अशी याची इतर लक्षणे आहेत. ही लक्षणे वाढत जाऊन डिमेंशियाची तीव्रता वाढते व त्या व्यक्तीला स्वतःची काळजी घेणे अशक्य होते.

स्वतः रुग्ण या आजाराची तक्रार करित नाहीत. पण ही सर्व लक्षणे कुटुंबीय व परिचितांना स्पष्ट दिसतात. डिमेंशियाचे निदान, तपशीलवार नोंदी आणि न्यूरॉलॉजिस्ट किंवा सायकिअट्रिस्ट (मानसोपचार तज्ज्ञ) यांच्याकडून केलेली न्यूरॉलॉजिकल तपासणी व एम आर आय स्कॅन यांच्या आधारे केली जाते. वृद्धांची संख्या वाढती असल्यामुळे भारतात या विकाराच्या भविष्यातील

व्यवस्थापनासाठी, आजच पावले उचलणे गरजेचे आहे. रुग्ण, त्याची काळजी घेणारे परिचारक अथवा नातेवाईक आणि सामाजिक पार्श्वभूमी या तीन अंगांनी या संदर्भात परिस्थितीचे मूल्यमापन केले पाहिजे, परिणामकारक व्यवस्थापनासाठी न्यूरॉलॉजिस्ट, सायकिअॅट्रिस्ट, न्युरोसायकोलॉजिस्ट आणि समाजसेवक यांच्या एकत्रित प्रयत्नांची आवश्यकता आहे. खेरीज रुग्णाशी जिवाळ्याचे संबंध असलेल्या जनरल प्रॅक्टिशनरचीही मोलाची मदत होऊ शकते. आजाराच्या प्राथमिक अवस्थेत, Doneperil आणि Rivastigmine या सारख्या औषधांचा उपयोग करून रुग्णाची आकलन शक्ती वाढविली पाहिजे. पण आजार वाढल्यानंतर अॅटिसायकोटिक्स औषधांची आवश्यकता आहे. आनुंषंगिक तक्रारी, उदा. मोतीबिंदू, कानात मळ साठणे, श्रवणशक्ती कमी होणे यांवर तातडीने उपचार केले पाहिजेत. तोंड व दात यांची स्वच्छता, पोषक आहार व पुरेशी झोप यावर भर दिला पाहिजे. जमीन समपातळीवर असणे, कपड्यांमध्ये

पॅडिंग असणे. खोल्यांमध्ये भरपूर उजेड व रुग्णशब्देजवळ शोचालय या गोष्टी आवश्यक आहेत. आकलनशक्ती कमी होणे व वर्तनात बिघाड होणे या गोष्टी रुग्णाच्या आजाराचा एक भाग आहेत याची स्पष्ट जाणीव कुटुंबियांना असली पाहिजे. व रुग्णाची काळजी घेण्याच्या दृष्टीने त्यांना वेळोवेळी तज्ज्ञांनी मार्गदर्शन केले पाहिजे आजाराच्या प्राथमिक अवस्थेतच रुग्णांना इच्छापत्र करण्यासाठी तयार करणे व त्याविषयीचे अधिकार कुणाकडे तरी सोपविणे; तसेच रुग्णांच्या जवळच्या व्यक्तींपैकी एखाद्याकडे निर्णयाचा अधिकार सोपविणे याही गोष्टी करावयास हव्यात. वेगाने वाढणाऱ्या लोकसंख्येसाठी आजाराच्या पुढील अवस्थेत रुग्णाची काळजी दिवसा घेऊ शकतील अशा केंद्रांचा फार उपयोग होणार आहे. त्यासाठी अर्थातच सरकार व स्वयंमसेवी संस्थांनी एकत्र येणे गरजेचे आहे. या आजारावर मोठ्या प्रमाणावर संशोधन चालू आहे. भविष्यात परिणामकारक औषधयोजना अस्तित्वात येईल अशी आशा करूया.

निदान आणि उपाय मनोविकार तज्ज्ञावरच सोपवा

स्किझोफ्रेनिया अर्थात दुभंगलेले मन

॥ प्रा. डॉ. दिलीप देशमुख

स्किझोफ्रेनिया हा मनोविकार ऐकून माहित असला तरी शास्त्रीय माहितीच्या अभावी त्याबद्दल समाजात अनेक गैरसमज प्रचलित आहेत. ते दूर करणे आवश्यक आहे.

१) स्किझोफ्रेनिया याचा अर्थ भंगलेले मन असा होतो. दुभंगलेले व्यक्तिमत्व किंवा एका माणसात एकाहून अधिक व्यक्तिमत्वे असणे - (उदा. हिचकाकचे चित्रपट किंवा आपल्याकडील अंगात येणे इ. हा निराळा मनोविकार आहे).

२) स्किझोफ्रेनिया होण्यामागे बालपणातील किंवा सद्यस्थितीतील ताण तणाव हे दुय्यम असून **मैदूतीत रासायनिक बदल हे सर्वाधिक महत्वाचे कारण आहे.**

३) लग्न केल्याने, स्किझोफ्रेनिया बरा होतो हा अत्यंत घातक गैरसमज आहे.

स्किझोफ्रेनियामध्ये माणसाचे विचार, जाणिव, भावना, वर्तणूक आणि व्यक्तिमत्व या सर्वांमध्ये बदल होत जातो.

अनेकदा हा बदल खूप सावकाश होतो. अगदी तारुण्याच्या उंबरठ्यावर कित्येकदा याची सुरुवात होते. माणूस हळूहळू एकलकोंडा बनणे, अभ्यासात, कामात लक्ष न लागणे, स्वभाव चिडचिडा, संशयी बनणे, राग अनावर होणे, व्यसनांच्या आहारी जाणे अशी लक्षणे दीर्घकाळ चालू राहतात पण त्यांचे गांभीर्य लक्षांत येत नाही.

अर्थात अशी लक्षणे असणारा प्रत्येकजण स्किझोफ्रेनियाचा रुग्ण असतोच असे नाही. ते ठरवणे तज्ज्ञांचे काम आहे.

कधी कधी या आजाराची सुरुवात अगदी वादळी पध्दतीने होते. रुग्ण एकदम उन्मादित अवस्थेत जातो किंवा पुतळ्यासारखा

होऊन राहतो.

स्किझोफ्रेनिया हा मूलतः विचारांचा आजार आहे. विचारांचा गोंधळ झाल्यामुळे असंबद्ध बोलणे, पूर्णतः चुकीच्या, अशक्यप्राय कल्पनेवर ठाम राहणे अशी लक्षणे दिसतात आपली टिगल होत आहे, कारस्थाने चालू आहेत. असा समज होणे. हा प्रकार सर्वाधिक आढळतो.

कित्येकदा भास होतात. उदा. अस्तित्वात नसलेले आवाज ऐकू येतात.

भावना अनावर तरी होतात किंवा धिजून जातात. या सर्वांचा वागणुकीवर व व्यक्तिमत्त्वावर परिणाम होतो. बहुतेक रुग्णांना आपण आजारी आहोत हे अनेकदा जाणवतच नाही.

स्किझोफ्रेनिया हा एक गंभीर व चिवट आजार असला तरी त्यावर चांगले औषधोपचार उपलब्ध आहेत. त्यामुळे बहुसंख्य रुग्णांना चांगलाच फायदा होतो.

लक्षणे नाहीशी झाल्यावर देखील दीर्घकाळ उपचार योग्य सल्ल्याने चालू ठेवणे हे, मधुमेह, रक्तदाब, हृदयविकार याप्रमाणेच स्किझोफ्रेनियामध्येही आवश्यक असते.

यासाठी कुटुंबाचे सुजाण पाठबळ अत्यंत आवश्यक आहे.



ताणतणाव आणि शरीरस्वास्थ्य

- डॉ पुष्कर शिकारखाने

मधुमेहामुळे हृदयविकार, मूत्रपिंडाचे विकार, दृष्टिदोष होताना दिसतात. एखाद्या व्यक्तीचे वजन प्रमाणात असेल, ती धोडाबहुत व्यायामही करत असेल, तिला व्यसनही नसेल, पण त्या व्यक्तीच्या महत्वाकांक्षेपोटी किंवा हेकेखोर स्वभावामुळे तिला आयुष्यात अडीअडचणीचा सामना करावा लागला, आणि त्यामुळे तिला राग, चिडचिड, वैफल्य, असूया, चिंता अशा दुर्भावनांचा त्रास सहन करावा लागला तर या ताणांमुळेही अशा व्यक्तीला आजार होऊ शकतो.

आपल्या स्वभावातले दोष आणि त्यामुळे नकळत येत असलेला ताण आपल्याला कळत नाही; आणि तो ताण एखाद्या वाळवीप्रमाणे आपले शरीर आतून पोखरून काढू शकतो. हे टाळण्यासाठी आपण स्वतःकडे तटस्थपणे पाहायला शिकलं पाहिजे किंवा आपल्याकडे तटस्थपणे पाहून वेळीच व वेळोवेळी सूचना करणारा/री मित्रमैत्रिण सहचर/सहचारिणी किंवा वैद्यकीय सल्लागार असावा.

एखादी व्यक्ती खूप दणकट आणि जवळजवळ दोषविरहित शरीर घेऊन जन्मते. अशा व्यक्तीने बऱ्याचशा हानिकारक गोष्टी केल्या; तरी त्याचा परिणाम आयुष्यभरही दिसत नाही म्हणून ६० वर्षे विड्या ओढूनही फुफुसे ठणठणीत असलेल्या किंवा शरीराने भरपूर स्थूल असूनही मधुमेह नसणाऱ्या व्यक्ती पाहून आपला व्यसनांमुळे आजार होतात या विचारावरील विश्वास ढळू शकतो. परंतु विरळा व्यक्तींना अपवाद समजून आपण आपल्या शरीराची व मनाची काळजी घेतली पाहिजे. याचबरोबर काळजी घेणे म्हणजे काळजी करणे नव्हे हेही लक्षात घेतले पाहिजे.

मेंदू हा आपल्या शरीराचा राजा आहे. राजा सुखी तर प्रजा सुखी ह्या म्हणीप्रमाणे शरीरासाठी मेंदूचे आरोग्य फार महत्त्वाचे आहे. मेंदूच्या पेशींत आणि सभोवती असलेली काही विशिष्ट रसायने ह्या भावभावनांचा प्रकार व तीव्रता ठरवतात. ह्या भावनांच्या पार्श्वभूमीवर मेंदू शरीरातील अवयवांवर नियंत्रण ठेवतो. उदा. आपल्यावर एखादा धोकादायक प्रसंग आला असेल तर अशा वेळी जीव वाचवण्यासाठी आपल्या शरीराला पळून जाण्याची किंवा त्या धोक्याचा प्रतिकार करण्याची तयारी करणे आवश्यक असते. ह्या परिस्थितीत आपला मेंदू, हृदय व स्नायू ह्यांना जास्तीचे इंधन (पचलेल्या अन्नातून तयार झालेली साखर) व ते जाळण्यासाठी हवेतील ऑक्सिजनची गरज असते, ह्यासाठी हे घटक घेऊन जाणाऱ्या रक्ताचा पुरवठा वाढवतो. ह्यामुळे आतडी, मूत्रपिंड

आदी अवयवांना रक्त पुरवठा कमी होतो. हृदयाचे ठोकेही वेगाने पडतात. हृदयाच्या स्नायूचे आकुंचन अधिक जोरदार होते. यामुळे रक्ताचा दाब वाढतो. आतड्याकडे रक्त कमी जात असल्याने पचनाची क्रिया मंदावते व आतड्यात कमीतकमी अन्न किंवा मैला असावा असं सोयिस्कर वाटतं. यामुळे भूक कमी होते किंवा शोचास जावसं वाटतं. धोक्याच्या प्रतिकारासाठी पूर्ण जागृत असणं आवश्यक असल्याने झोप उडते.

नुसता धोका होण्याचा विचार जरी मेंदूकडून झाला तरी शरीरात होणारे बदल असेच असतात. राग, क्रोध, चिंता, मत्सर ह्या सर्व भावनांमध्ये असंच होत असतं. त्याची प्रतिक्रिया म्हणून पोटात मळमळणं, उलटीसारखं वाटणं वा उगाचच वारंवार शोचासाठी जावं लागणं किंवा बद्धकोष्ठता होणं असे प्रकार होऊ लागतात. कारण नसताना रक्तदाब वाढल्याने त्याचा दुष्परिणाम रक्तवाहिन्यांच्या स्नायूवर व त्याच्या आतील आवरणावर होतो. तसेच मूत्रपिंडामधील रक्तवाहिन्या व टाकाऊ पदार्थ गाळणाऱ्या गाळण्या हळूहळू नादुरुस्त होतात. त्यामुळे रक्तदाब कायमस्वरूपी वाढू शकतो.

मेंदूतील वाईट भावना किती प्रमाणात शरीराला इजा पोहोचवू शकतात. हे आपण पाहिलं. चाउलट मनातील शांतता प्रेम, आनंद, समाधान, सुख, सुरक्षिततेची भावना निर्माण करतात. आणि त्यामुळे रक्तदाब कमी होतो, स्नायू शिथिल होतात. अन्न छान पचते. शांत झोप लागते. यामुळे शरीराची प्रतिकारशक्ती सुधारते. बाहेरील जंतूंचा प्रतिकार चांगल्या प्रकारे केला जातो. आणि जंतुसंसर्गाचा धोका खूप कमी होतो. प्रतिकारशक्तीच्या पेशी नको त्या ठिकाणी कमी केल्याने होणारी अॅलर्जी, संधिवात बरेचसे त्वचाविकार यापासूनही मुक्तता मिळते. मनात गोडवा भरपूर असला तरी साखर खायला मिळते. म्हणजेच मधुमेह होत नाही. एकूणच शरीरात उत्साह, उर्मी, तेज ह्याची भरभराट होते.

असं म्हणतात **uncertainty is the only certainty.** जगात अशाश्वतता हीच एकमेव शाश्वत गोष्ट आहे. तरीही तिचा मनावर परिणाम न होऊ देता जगातील चांगुलपणा, भव्यदिव्यता म्हणजेच ईश्वर तत्वावर विश्वास, श्रद्धा ठेवून आपली मनःशांती, आनंद कायम टिकणं हेच आरोग्याचे मूळ आहे. आपला आनंद केवळ आपल्याच हातात आहे. कारण आनंद हा मानण्यात आहे. तो आपल्यापासून हिरावून नेतात आपल्या अपेक्षा. आपण जगाकडे पाहून आणि आपल्या अनुभवातून आनंदासाठी काही अटी घालून घेतो. उदा. मी एअरकंडिशनड गाडीतून प्रवास केला तर सुखी, अन्यथा दुःखी. बरं या अटी काही मर्यादित नसतात. या अपेक्षा सतत. वाढतच असतात. पण आपल्याला हे कळत नाही की या अनिश्चित जगात आपण

पराधीन आहोत. गीत रामायणात गदिमा म्हणतात:

दैवजात दुःखे भरता, दोष ना कुणाचा
पराधीन आहे जगती, पुत्र मानवाचा.

यामुळे आपला अपेक्षाभंग होण्याची शक्यताही बऱ्यापैकी असते. आणि त्यामुळे आपल्याला दुःख होतं. या दुखाःच्या भावनेतूनच राग, चिंता, काळजी, द्वेष, अशा चाईट मनोवस्था उगम पावतात. बरं क्षणिक दुःख वाटणंही स्वाभाविक आहे. पण त्याच विचारात कुदत राहणं आणि त्या पार्श्वभूमीवर आपली पुढील कृती, विचार ठरवणं फारच नुकसान करणारं ठरतं.

आपल्या मराठी भाषेच्या काही म्हणी निरोगी राहण्यासाठी फारच उपयोगी आहेत. त्यातील पहिली म्हणजे पदरी पडलं नी पवित्र झालं. याला इंग्रजीत unconditional acceptance म्हणतात. जोवर एखादी घटना घडत नाही किंवा नातेसंबंध जुळत नाही, किंवा आपल्यावर परिस्थिती ओढवत नाही, तोपर्यंत आपल्यासाठी चांगलं काय ते मिळवण्यासाठी आपण प्रयत्न करू

शकतो. बरं ते सुद्धा चांगलं म्हणजे काय याची व्याख्या अस्पष्ट असल्याने नुसतं चांगल्याची वाट पाहण्यात कधी कधी निर्णय फारच लांबणीवर पडतात. त्यामुळे संधी हातची निघून जाते. त्यामुळे एकदा आपण आपल्याला समाधानकारक असा प्रयत्न केला की त्याचा जो काही परिणाम पुढे येईल तो आनंदाने स्वीकारण्यासाठी तयार असावं.

समर्थानी म्हटलंच आहे, आलीया भोगासी असावे सादर उदा. खचाखच भरलेल्या लोकलमध्ये घामाच्या धारा लागलेल्या असताना लोकल बराच वेळ एकाच जागी उभी राहिली, तर रेल्वेपासून लालूपर्यंत, चुकलो, आता ममता बॅनर्जीपर्यंत, सर्वांना शिब्यांची लाखोली बाहण्यापेक्षा मोबाईलवर गाणी ऐकावीत (केवळ स्वतःपुरती); या उद्या करायच्या कामांची मनात उजळणी करावी. त्यामुळे उकाड्यापासून लक्ष वेगळीकडे जाईल. थोडक्यात म्हणजे डोक्यावर समंजसपणाचा बर्फ ठेवूनच जगावं.

We feel What we think

PSYCHOLOGICAL ILLNESS - A BIG CHALLENGE TO MODERN SOCIETY

✍ by Dr. Shilpa Kalra

Mental Health refers to a broad array of activities directly or indirectly related to the mental well-being component included in the WHO's definition of health: "A state of complete physical, mental and social well-being, and not merely the absence of disease". It is related to the promotion of well-being, the prevention of mental disorders, and the treatment and rehabilitation of people affected by mental disorders.

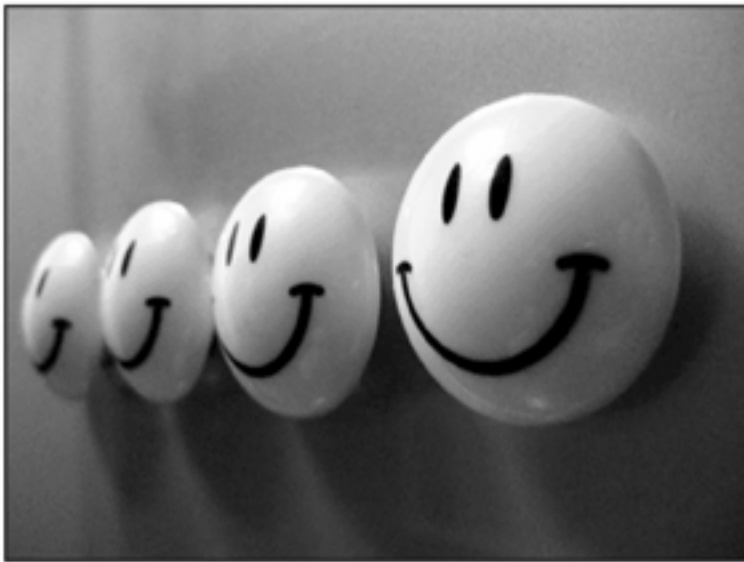
Mental health is how we think, feel and act

as we cope with life. It also helps determine how we handle stress, relate to others and make choices. Like physical health, mental health is important at every stage of life, from childhood and adolescence through adulthood.

Mental health is defined as a state of well-being in which every individual realizes his or her own potential, can cope with the normal stresses of

life, can work productively and fruitfully, and is able to make a contribution to her or his community. Everyone feels worried, anxious, sad or stressed sometimes. But with a mental illness, these feelings do not go away and are severe enough to interfere with your daily life. It can make it hard to meet and keep





empirically supported treatment that focuses on patterns of thinking that are maladaptive and the beliefs that underlie such thinking. For example, a person who is depressed may have the belief, "I'm worthless," and a person with a phobia may have the belief, "I am in danger," While the person in distress likely holds such beliefs with great conviction, with a therapist's help, the individual is encouraged to view such beliefs as hypotheses rather than facts and to test out such beliefs by running experiments. Furthermore, those in distress are encouraged to monitor and log thoughts that pop into their minds (called "automatic thoughts") in order

to enable them to determine what patterns of biases in thinking may exist and to develop more adaptive alternatives to their thoughts. People who seek CBT can expect their therapist to be active, problem-focused, and goal-directed.

In addition to above, extraordinary advances have been made in the treatment of mental illness- Understanding what causes some mental health disorders, helps doctors provide tailormade treatment to those disorders. As a result, many mental health disorders can now be treated nearly as successfully as physical disorders.

Most methods of treatment for mental health disorders can be categorized as either somatic or psychotherapeutic. Somatic treatments include drug therapy and electroconvulsive therapy. Psychotherapeutic treatments include individual, group, or family and marital psychotherapy; behavior therapy techniques (such as relaxation training or exposure therapy); and hypnotherapy. Most studies suggest that for major mental health disorders, a treatment approach involving both drugs and psychotherapy is more effective than either method used alone.

Psychiatrists are not the only mental health care practitioners trained to treat mental illness. Others include clinical psychologists, social workers, nurses, and counselors.

friends, hold a job or enjoy your life.

Mental illnesses are common - they affect about one in five families. It is not your fault if you have one. These disorders - depression, phobias, bipolar disorder, schizophrenia and many others - are real diseases that you cannot will or wish away. Fortunately, they are often treatable. Medicines and therapy can improve the life of most people with mental illnesses.

Diagnosing

To diagnose mental disorders, doctors and mental health professionals rely on comparing your signs and symptoms to written guidelines that list signs and symptoms of known mental disorders. Diagnosing a mental disorder is easier in people who have a number of common signs and symptoms, but it can be more difficult in people whose signs and symptoms aren't as clear. Signs and symptoms of a mental disorder can differ from person to person and can change over time. Generally, a mental illness is diagnosed only when signs and symptoms are persistent and bothersome.

With proper care, psychosocial assistance and medication, tens of millions could be treated for depression, schizophrenia, and epilepsy, prevented from suicide and begin to lead normal lives- even where resources are scarce. Cognitive-Behavioral Therapy (CBT) is an

मन करा रे प्रसन्न

✎ डॉ. पुष्कर शिकारखाने

झाल्या गोष्टी मनाला लावून घेतल्या नाहीत की, मन प्रसन्न राहतं. कुठल्याही प्रकाराचं किल्मिष मनात राहत नाही. थोडक्यात सुखी राहण्यासाठी थोडं विसरभोळं व्हायला पाहिजे, म्हणजे आपल्याला होऊन गेलेल्या घटनांचा त्रास होत नाही. अणि भविष्यात काय होईल त्याची काळजी लागून राहत नाही. आजचा दिवस आपण पुरेपुर उपभोगू शकतो. तो आनंद इतरांबरोबर वाटून आणि त्यांना आनंदी झालेले पाहून आपण अधिक सुखी होऊ शकतो. आपल्या गरजा कमी ठेवणे आणि स्वावलंबी होणे हे आनंदी आणि पर्यायाने निरोगी होण्यासाठी उपयुक्त असे दोन उपाय आहेत. यासाठी आपला मोठेपणा, बडेजाव, अहंकार बाजूला ठेवून लहान होण्याची गरज आहे. महापुरे झाडे जाती परंतु लव्हाळे वाचती आणि गर्वाचे घर खाली ह्या म्हणीप्रमाणे आपला गर्व म्हणजे ताण जेवढा जास्त तितकी आपल्यात जुळवून घेण्याची क्षमता कमी. आपण जेवढे लवचिक असू तितके अधिक यशस्वी होऊ शकतो. शक्तीपेक्षा युक्ती श्रेष्ठ ह्या म्हणीप्रमाणे आपले ध्येय जरी मोठ असल तरी आपण ते टप्या टप्याने मिळवले तर त्याची प्राप्ती होण्याची शक्यता अधिक असते. यासाठी 'शेंडी तुटो वा पारंबी तुटो' असा अट्टहास न बाळगता, गरज पडली तर 'यशस्वी माघार' घेऊनही गनिमी काव्याने आपण आपल्या ध्येयापर्यंत पोहोचू शकतो. ते साध्य करताना वाटेवरील प्रवास देखील आनंददायी ठरतो. 'लहानपण देगा देवा, मुंगी साखरेचा रवा' या उक्तीप्रमाणे आयुष्यभर बालपण उपभोगणाऱ्या व्यक्ती आनंदी, तसेच मुंगीप्रमाणे चपळ व क्रियाशील राहतात. अशा व्यक्तीचं शरीर यामुळे स्थूल होत नाही आणि घातक अशा राजेशाही सवयी न लागल्यामुळे आपोआपच व्यायाम होत राहतो आणि आरोग्य छान राहतं.

आपल्यात लहानपणा असला की, पराभवही आपण सहजपणे पचवू शकतो आणि 'निंदकाचे घर असावे शेजारी' या म्हणीचं आपण खरोखर स्वागत करू शकतो. आपण इतरांवर टीका करत नाही, पण आपल्यावर झालेली टीका सकारात्मक दृष्टी स्वीकारतो.

वैविध्यातलं सौंदर्य अनुभवणं, त्याचबरोबर विविधतेतील एकात्मता जाणणं हेच खऱ्या निरोगी माणसाच लक्षण आहे. अशी व्यक्ती आपोआपच इतरांबाबत सहिष्णू होत जाते आणि धर्म, रंग, भाषा, जात, लिंग यांतील वरवर जाणवणाऱ्या भेदांपलिकडे जाऊन

विश्वबंधुत्वाची भावना तिच्या मनी रुजते आणि फोफावते. अशा भावनेने जगणाऱ्या व्यक्ती त्यांच्या संपर्कात येणाऱ्या व्यक्तींना आपल्या परीसस्पर्शाने सहजपणे अधिक उदार, प्रेमळ व दयाळू बनवतात. त्यासाठी त्यांना कोणतेही विशेष प्रयत्न करावे लागत नाहीत.

हे सर्व झाल्यावर आहारासाठी वेगळं पथ्य आणि व्यायामाचा प्रोटोकॉल पाळावा लागत नाही. ते सहजपणे आपसूकच होतं. अशा व्यक्ती नक्कीच जास्तीच जास्त निरोगी राहतात.

शारीरिक आजारपणाचा संबंध बऱ्याचदा मनःस्थितीशी असतो. त्यामुळे आपलं मन प्रसन्न ठेवण्यासाठी प्रयत्नशील राहिले पाहिजे. परिस्थितीला सामोरे गेले पाहिजे. राग, चिडचिड, वैताग यामुळे परिस्थिती बदलत नसते. तुमच्या मोटारीचा समोरचा मोटारीशी अपघात झाला आणि सुदैवाने कोणी जखमी झाले नसेल तरीही समोरच्याला दोषी ठरवून त्याच्याशी भांडण्याऐवजी, अपघात हा 'अपघातच' असतो, तो ठरवून केलेला नसतो, हे समजून घेऊन शांतपणे एकमेकांची माफी मागावी आणि अधिक काही शारीरिक दुखापत न झाल्याबद्दल ईश्वराचे आभार मानावे. थोडक्यात थोडक्यावर समजसपणाचा बर्फ सतत ठेवलेला असायला हवा. याचा अर्थ आपण संवेदनाहीन व्हावं, असा मुळीच नाही. पण अधिक समजूतदार व्हावं. एखादी व्यक्ती आपल्याशी आपल्या अपेक्षेप्रमाणे नाही वागली म्हणजे वाईट वागली तर, कोणतीही सुखी व्यक्ती दुसऱ्याशी मुद्दाम वाईट वागत नाही, यावर विश्वास ठेवून त्या व्यक्तीला कदाचित अधिक दुःख असणार, असा अंदाज करून तिलाच मदतीची



जास्त गरज आहे, हे पक्क समजावं. या विचारामुळे आपला त्या व्यक्तीवरील राग काही सेकंदात निघून जातो आणि आपली मनःशांती दळत नाही.

या एवढ्या मोठ्या ब्रह्मांडात अनेक आकाशगंगा, त्यात आपली एक सूर्यमाला, त्यातली आपली एक पृथ्वी, त्यावरील अब्जावधी जीव, त्यातले आपण एक, तेही अगणित अनंत अशा कालावधीत, आपण काय ते टिचभर पन्नास.... शंभर वर्ष जगणार. हा काळ मजेत घालवायचा सोडून त्यात त्रास, कटकट, चिडचिड करून घेण्याचा काय उपयोग? याचा अर्थ आपण निष्क्रिय व्हावं का? तर नाही. कारण कृती करत राहणं, हा माणसाचा स्वभावधर्मच आहे. फक्त त्या कृतीचा अपेक्षित परिणाम स्वतःबरोबरच इतरांच्या फायद्याचा असावा, पण तो परिणाम तसाच झाला पाहिजे, याचाही ताण घेऊ नये. म्हणजे थोडक्यात मी हे केल्यामुळे फायदा झाला किंवा मी हे करुनही फायदा झाला नाही, असे विचार मनाला शिवू देऊ नका.

विचारांची ही बैठक पक्की झाली की, निरोगी होणं सोपं आहे. कारण आपल्याला रोग जरी असला किंवा भविष्यात होणार

असला तरी त्याचा ताण घ्यावचं कारण नाही. शक्यतो आजार होण्यापूर्वी किंवा त्याची लवकर जाणीव व्हावी म्हणून वेळोवेळी तपासणी करून घ्यावी. वैद्यकीय ज्ञानही १०० टक्के अचूक नाही आणि प्रत्येकाच्या जीवनाला अंत आहेच, याची जाणीव ठेवून श्रद्धेने आणि निरपेक्ष भावनेने उपचार करून घ्यावेत. यश नक्की मिळतं. खरं सांगू, अशा भावना असल्या की डॉक्टरकडे आजारी पडून जायची गरजच खूप कमी होऊन जाते.

निरोगीपणा टिकवून ठेवणारा आनंद आपल्या हातात आहे. ईश्वराने माणसाला ज्ञानेन्द्रिये दिली आहेत. डोळे, कान, जीभ, नाक, त्वचा यामुळे आपणास संवेदना जाणवतात. त्यांचा रसरसून उपभोग घ्यावा, पण त्यांच्या आहारी जाऊ नये. हा विवेक फार महत्वाचा आहे. पण एकदा का मन शांत असलं म्हणजे मनाचा विवेक वाढतो. गाडीप्रमाणेच मनाचाही ब्रेक महत्वाचा असतो. आपलं नाही म्हणणंही खूप महत्वाचं असतं. पण त्याचाही अतिरेक टाळावा आणि उगाचच सतत मन मारु नये किंवा संयमाने एखादी गोष्ट टाळली असली तरी त्याचा सल मनात ठेवू नये. तेही पटकन विसरून जावं.

Masterkey For Mental Health

TECHNIQUE FOR FIGHTING MENTAL DISORDER

by Sister Latika Mhatre

Life is like a 10-gear cycle. Most of us never use any of these gears. - Charles Schultz.

What makes us stop using all of our potential? Many of us are caught in this vicious cycle of poor performance & anxiety. We are not trained by our education system to deal with, to cope up with the pressures / challenges which are put in front of us.

Mental health, just like physical health is not only the absence of disease but also how well a person is adapted to his environment. Just like we feed our body with good, balanced diet, we should also provide our mind with positive/ energizing thoughts. It is also necessary to protect our minds from getting infected with negative or aggressive thoughts. Just like we exercise our body to keep it fit, so that it can fight illnesses, we also have to train our minds

with techniques like relaxation, meditation, positive auto - suggestion, etc. So that when it is exposed to added responsibilities, stress & negative pressure, our mind can fight them & remain healthy! When every person can spread waves of happiness



& welcomes and responds positively every moment of his life, we can say that we have become a mentally healthy nation!

समुपदेशन - भावी काळाची गरज

✍ संगीता वझे

जागतिक मंदीच्या तडाख्यात आपला कसा काय निभाव लागणार? नोकरी टिकेल की जाईल? पुढे काय करायचं? अथवा बँकेचे व्याजदर कमी होतात, महागाई वाढतीय, संसाराचा रेटा पुढे ढकलायचा कसा? मुलांना चांगल्या ठिकाणी अॅडमिशन मिळेल कां? मला झालेला आजार किती गंभीर आहे कुणी सांगत नाही; मी मरणार तर नाही ना? एकवेळ मरण पत्करलं पण दुसऱ्यावर अवलंबित्व नको..... वरील सर्व विचार हे प्रातिनिधिक. आपण सर्वच

जण अशाप्रकारचे अनेक विचार मनात करतो. जेव्हा हे विचार मनात घर करून राहू लागतात किंवा सारखे सारखे येऊ लागतात. तेव्हा आपल्याला काळजी वाटू लागते. मग या घटनांचा आपल्यावर होणारा चांगला वाईट परिणाम किती प्रमाणात आहे याचं मोजमाप आपण कळत नकळत करतो. वाईट परिणाम जास्त प्रमाणात असेल तर मात्र आपल्याला चिंता वाटू लागते. अशी

चिंता सतत करू लागल्यावर मनावरचा ताण खूप वाढतो. आणि त्याचा परिणाम शरीरावर दिसू लागून, अनेक प्रकारच्या मनोकायिक आजारांना आपल्याला सामोरे जावं लागतं. हे आजार म्हणजे निरुत्साही वाटणं. सतत पित्ताचा त्रास होणं, अन्नपचनाच्या समस्या, डोकेदुखी, निद्रानाश इथपासून हृदयविकार, छातीत धडधडणं, रक्तदाब इथपर्यंत कोणतेही असू शकतात. डॉक्टरांकडे गेल्यावर तपासणी अंती, औषधोपचार करूनही आजार नियंत्रणाखाली येत नसेल तर डॉक्टर बऱ्याचवेळा निदान करतात की याचा आजार मनोकायिक आहे. जोपर्यंत रुग्णाच्या विचारात बदल होत नाहीत तोपर्यंत त्याच्या वर्तणुकीत, भावनांमध्ये बदल दिसून येणार नाहीत. म्हणजेच आजार बरा व्हायला हवा असेल तर औषधाबरोबर वैचारिक बदल अत्यावश्यक आहे. रुग्णांमध्ये वैचारिक बदल करण्याचं काम प्रशिक्षित समुपदेशक



चांगल्या प्रकारे करू शकतात. प्रशिक्षित समुपदेशकाने विचाराचा उगम कोणत्या विचारसरणीतून येतो, तसेच त्यामुळे रुग्णाच्या मनात कोणत्या भावना येऊ शकतात, त्याची वर्तणूक कशी होते? या सर्वांचं मूळ कशात आहे त्याचं निदान करणं आणि उपचार करणं इत्यादी गोष्टींचा अभ्यास केलेला असतो. त्यामुळेच रुग्णाबरोवरील भेटीच्या दरम्यान तो योग्य त्या पध्दतीद्वारे उपचार करून रुग्णात वैचारिक बदलांची प्रक्रिया सुरु करतो.

आपल्या मनामध्ये निर्माण होणाऱ्या भावना, जाणिवे आणि त्या अनुषंगानं आपली होणारी वर्तणूक यामध्ये विचारांचा खूप प्रभाव असतो. प्रशिक्षित समुपदेशक हा रुग्णाला त्रासदायक ठरणारे विचार किंवा घटना समजून घेऊन त्या घटनेच्या परिणामांचा आणि त्यामुळे निर्माण झालेल्या भावना, त्यामागे दडलेले संदेश यांचा अभ्यास करून रुग्णावर उपचार करतो. मानसशास्त्रातील आर. इ. बी. टी. या थेरपीच्या सहाय्याने उपचार केल्यास रुग्णाची चुकीच्या विचारांचा आधारित विचारसरणी बदलण्यास चटकन मदत होते. हे आता जगभर सिध्द झालाय. सर्वसाधारणपणे लोकांना वाटतं विचारातील बदल म्हणजे काय? नकारात्मक विचार करत असतील तर त्यांना सकारात्मक विचार करायला लावणार? पण

सकारात्मक विचार करणारे सुध्दा जर मानसिक ताणाखली वावरत असतील तर? समुपदेश विचारातील बदल घडवतो, तो प्रत्येक व्यक्तीचा विचार ज्या गृहितांवर आधारित असतात, ती गृहिते तपासून त्यात पेझंटला मान्य असलेला मूलभूत बदल करून मग नवीन गृहितावर आधारित विचार त्याला दिला जातो. हा नवीन गृहित विचार त्याला जुन्या विचारातून बाहेर पडण्यासाठी चालना देतो. (मग पेझंटचा पूर्वीचा विचार सकारात्मक असो. किंवा नकारात्मक) नव्यानं दिलेला विचार हा विवेकाधिष्ठित विचारसरणीवर आधारित असतो, ज्याला रॅशनल किंवा बॅलन्स थॉट म्हणता येईल. हा नवीन गृहितावर आधारित विचार पेझंटच्या संमतीनेच ठरवला गेला असल्याने पेझंट तो आचरणात आणायला स्वतः पुढाकार घेतात. जे घेत नाहीत त्यांना आचरणात आणायला काही घरी करण्याच्या असाइनमेंट

दिल्या जातात. हे नियमित केल्यास आणि नियमित सेशन्स घेतल्यास विचारात योग्य बदल होतो आणि त्यामुळे रुग्णाच्या भावना आणि वर्तणुकीतही निश्चित बदल होताना दिसतो. हल्ली बहुतेक रुग्णालयात समुपदेशक असतात. किंवा खाजगी प्रॅक्टिस करणारेही असतात. यांची मदत जर दीर्घकालिक आजारात उदा. मधुमेह, धावराईड, हृदयविकार, मेंदूचे आजार, किडनी विकार, कर्करोग, मानसिक ताण इत्यादींमध्ये घेतली तर रुग्णाला त्याच्या झालेल्या आजारावरचा प्रतिकार करताना खंबीर मनस्थिती निश्चित ठेवता येईल. समुपदेशक हा उपचारा दरम्यान निर्माण होणाऱ्या मानसिक अवस्थेतून रुग्णाला विविध उपाययोजनांनी बाहेर काढतो. या उपायात महत्वाचे म्हणजे पेशंटमध्ये असलेल्या

तरुणांनो, वृद्ध होणारव ना ?

मनःस्वास्थ्य्याची पंचसूत्री

ॐ सारिका नलकड



माणसाचे आयुष्य हे क्षणभंगुर असते. पण या क्षणभंगुर आयुष्यातील प्रत्येक क्षणी काहीतरी करण्याच्या आणि काहीतरी मिळवण्याच्या मागे माणूस असतो. तो त्यात स्वतःला इतके गुंतवून घेतो की त्यानंतर त्याला स्वतःसाठी वेळच नसतो. आजच्या या धावपळीच्या आयुष्यात स्वतःच्या आरोग्याकडे लक्षच नसते. दररोजची धावपळ, चिडचिड, आयुष्यात पुढे जाण्याचा प्रयास, काहीतरी जिंकण्याचा ध्यास, प्रसिद्धी आणि प्रतिष्ठा मिळवण्याचा ह्यास आणि नंतर

‘नंबर वन’ च्या यादीत राहण्याचा प्रयत्न; हे सर्व करण्यात आजचा माणूस इतका गुस्तलेला असतो की त्याच्याकडे मोकळा वेळ हा नसतोच.

दररोजचे ताण, विचार यामुळे माणसाच्या आरोग्यावर परिणाम होतो. भावनांचा, मेंदूचा अन् मनाचा खूप मोठा संबंध असतो. जर डोके शांत असेल तर मन शांत राहिल, जर मन शांत असेल तर

क्षमतांची त्याला जाणीव करून देणं आणि त्याच क्षमतांच्या सहाय्याने मानसिक अस्वास्थ्यातून बाहेर पडायला शिकवलं जातं. मुख्य म्हणजे समुपदेशक प्रत्येकाला आनंदी आणि परिपूर्ण जगायला विविध मार्गांनी उद्युक्त करत असतो. म्हणूनच तुम्हाला कधी वाटलं की आपला मानसिक गुंता आपल्याला सोडवता येत नाही किंवा खूप टेन्शन आलय तर त्या स्थितीत जास्त वेळ घालवू नका. नाहीतर मनोकायिक आजारांची शिकार व्हाल. मनोकायिक आजारांची शिकार व्हावं असं वाटत नसेल तर तत्काळ समुपदेशकाकडे जा. त्याच्याशी मनमोकळं बोला. रिलॅक्स व्हा आणि आपलं आयुष्य आनंदानं जगा.

स्वास्थ्य चांगले राहिल आणि स्वास्थ्य चांगले राहिले तर मानसिक स्वास्थ्य चांगले राहिल. त्यासाठी मनाला विरंगुळा मिळणे महत्वाचे.

मानसिक आरोग्याच्या समस्या ह्या तरुणांपेक्षा वृद्धांमध्ये जास्त आढळतात.

- १) विभक्त कुटुंब पद्धती
- २) आई - वडिलांशी मुलांचे व्यवस्थित न वागणे
- ३) एकलकोंडेपणा
- ४) एखाद्या जवळच्या किंवा आवडत्या व्यक्तीचे आकस्मिक जाणे
- ५) आई - वडिलांना अडगळ समजून त्यांना वृद्धाश्रमात पाठवणे.
- ६) ते कुटुंबाचा हिस्सा नसल्यासारखे त्यांच्याशी वर्तन करणे.
- ७) घरातल्या व्यक्तींनी त्यांच्याशी मिळून - मिसळून न वागणे, त्यांना समजून न घेणे.

ही आणि अशी कितीतरी कारणे असतात की त्याच्यामुळे आत्मविश्वास नाहीसा होतो. भावना दुखावल्या जातात. व त्याचा परिणाम त्यांच्या मनावर खोल होतो. या मनावरच्या घावानेच त्यांचे मानसिक आरोग्य बिघडते. त्यासाठी उपाय:-

- १) तरुणांनी वृद्धांना ते अडगळ नमून आधार असल्याची जाणीव करून देणे.
- २) त्यांच्यासाठी करमणुकीची साधने पुरवणे.
- ३) त्यांना समजून घेऊन वागणे.
- ४) सर्वांशी गुण्या - गोविंदाने मिळून - मिसळून राहणे, की ज्यामुळे त्यांचे आरोग्य तर आहेच, पण त्याचबरोबर मानसिक आरोग्य व्यवस्थित राहिल.



एकमेका साह्य करु अवघे धरु आरोग्यपंध.

HOW TO AVOID AGING OF BRAIN ?

by Dr. Rajashree Kelker



As we age, our brain also starts showing signs of aging in the form of dementia, Alzheimer's disease etc.

To avoid aging of brain, physical exercise plays a vital role. Walking, running, swimming, jogging, cycling help

sharpen your memory, improve concentration & age-proof your mind.

Brain needs challenges to function at its best. To provide these challenges to brain is our job. What can we do to keep our brain fit?

Mental stimulation is the key. The more you challenge your brain, the more new nerve pathways you form. Activities that challenge your brain on many levels will improve your brain function. You can give your brain a good workout with just a few modifications in your daily life.

- Take classes to learn something you've always

wanted to do. Take up a hobby, Learn to play chess and bridge, study Spanish or take a Photoshop seminar.

- Solve puzzles such as crossword puzzles, Sudoku and Scrabble. Read different types of books.

Play computer brain games.

- Use your non-dominant hand to exercise the opposite side of the brain. Eg. brushing your teeth, combing hair, holding a cup of tea etc.

- Learn to play music (classical music is known to have the best effects.) This promotes hand-eye coordination.

- Classical music increases brain activity more positively than other kinds of music. String instruments stimulate brain. Piano is very good to listen to.

- Try commuting with varied routes, to prevent the brain from becoming monotonous.

Avoid watching TV for hours; solve puzzles while watching TV to increase multitasking.

- Socialize more. Meet friends, chat, go for Lunch/dinner, go for picnics, watch good dramas together etc.



उपचारापेक्षा प्रतिबंधासाठीच योगसाधना

मानसिक ताण कमी होण्याचा आणि योगाचा संबंध समजून घेणे इष्ट आहे. योगशास्त्रामध्ये यम-नियम-आसन-

प्राणायाम-प्रत्याहार -ध्यान-धारणा-समाधी या आठ पायऱ्या आहेत. थोडक्यात त्याचे अर्थ असे आहेत.

शारीरिक स्वास्थ्यासाठी वैयक्तिक आणि सामाजिक शिस्त आणि नियमांचे पालन करण्यासाठी यम नियम आहेत.

शारीरिक स्थिरता आणि सुखासाठी आसने जरूरीची आहेत. त्यामुळे शारीरिक आरोग्य साधले जाते. आसने शिकताना शारीरिक ताण, वाकविणे, बळविणे, पिळणे इत्यादी कष्टदायक क्रियेमधून जावे लागते. इतरांनी आसने करताना जी साधी सोपी वाटतात ती स्वतः करताना सुरुवातीला कठीण आणि अशक्य वाटतात. पण

तंदुरुस्त तन-मनासाठी योग

- यशवंत देशपांडे

स्वतःला साधल्यावर आणि सातत्याने केल्यावर स्थिरता आणि सुखानंदाचा अनुभव येतो. शिवाय सुरुवातीचा शरीरातला ताठरपणा

कमी होऊन लवचिकपणा वाढतो आणि आसने साधण्यासाठी कष्टदायक प्रयत्नांची जरूरी कमी होऊन सातत्याने केल्यावर, साधल्यावर, सुखानंदाचा अनुभव मिळतो. या संपूर्ण प्रक्रियेला प्रत्येक साधकाला ययानुसार, शारीरिक क्षमतेनुसार, इच्छाशक्तीनुसार, सातत्यानुसार कमी जास्त वेळ लागतो. तुलना किंवा स्पर्धात्मक निकाषांचा आधार नसतो. प्राणायाम शिकण्यासाठी, साधण्यासाठी आणि सातत्याने करण्यासाठी स्थिर शरीराची आवश्यकता असते जी आसनांमुळे साधते. त्यामुळे योगशास्त्रामध्ये आसनांच्या पुढची पायरी प्राणायाम आहे. जन्मापासून मृत्यूपर्यंत श्वासोच्छ्वास सुरु

असतोच; पण प्राणायाम शिकल्यावर, साधल्यावर आणि सातत्याने केल्यावर श्वासोच्छ्वासावर नियंत्रण मिळवता येते. आपल्याला अनुभव आहे की व्यक्ती रागावल्यावर,

घाबरल्यावर, उत्तेजित झाल्यावर श्वासोच्छ्वासाचा वेग वाढतो, म्हणजेच मानसिक स्थितीचा आणि श्वासोच्छ्वासाच्या वेगाचा संबंध आहे, ज्याचा हृदयाच्या कार्यावर आणि त्यामुळे रक्तदाबावर परिणाम होतो, जो मोजता येतो. प्राणायामाच्या साधनेमुळे रक्तदाबावर आणि मनावर नियंत्रण मिळविणे शक्य होते असा अनुभव आहे.

तीव्र इच्छाशक्तीच्या जोरावर कठीण आणि अशक्य वाटणारी आसने साधल्यावर सुखानंदाचा अनुभव येतो त्याच तीव्र इच्छाशक्तीच्या जोरावर कठीण वाटणारे प्राणायाम साधल्यावर चंचल मनावरही नियंत्रण मिळवता येईल

हा आत्मविश्वास येतो. मनावर नियंत्रण आले की त्यावरचे ताण कमी होतात आणि त्याचाही आनंद मिळवता येतो. शारीरिक क्षमतेवर आणि चिकाटीवर आसने साधण्यासाठीचा लागणारा वेळ अवलंबून असतो. तसेच मनाच्या क्षमतेवर आणि चिकाटीवर नियंत्रण मिळवण्यासाठीचा लागणारा वेळ अवलंबून असतो.

शारीरिक स्थिरता इतरांना दिसू शकते पण मानसिक स्थिरता मात्र इतरांना दिसत नाही. स्वतःलाच अनुभवता येते आणि त्यामुळे स्वतःच्या मूल्यमापनावर आणि सातत्याच्या वागण्या-बोलण्यावरूनच ठरवता येते. शारीरिक रोगांची तीव्रता कमी झाल्यावर औषधोपचार

कमी होण्याची शक्यता असते. पण आसन-प्राणायाम-ध्यान कायम सुरु ठेवण्यामध्ये आनंदानुभव मिळत असल्यामुळे व्यक्ती सहसा साधना सोडत नाही, ज्यामुळे स्वतःला तर समाधान, निवांतपणा असतोच पण इतर संबंधितांनाही तो सातत्याने लक्षात येतो.

मानसिक ताणावर नियंत्रण आल्यानंतर वैचारिक लवचिकता वाढते. अहंकार, राग, भांडणाची प्रवृत्ती कमी होऊन सहनशक्ती वाढते आणि हे बदल विचारपूर्वक स्वीकारल्यामुळे पूर्वी ज्या बाबतीत अपमान, राग, आरडाओरडा होत असे त्याऐवजी विवेकाचा वाढता प्रभाव जाणवतो. आणि मानसिक शांतता अनुभवता येते. झोपण्यापूर्वी अशी शांतता अनुभवता आली तर स्वस्थ झोप लागते. सकाळी उठताना ताजेतवाने वाटून दिवसभराचे कार्यक्रम शांतपणे ठरवता

येतात.

मानसिक अस्वास्थ्याची तीव्रता क्षमतेपेक्षा जास्त असेल तर मानसोपचार तज्ज्ञाच्या सल्ल्याने योग्य औषध (बहुतेक वेळा झोपेचे) देऊन, समुपदेशन तज्ज्ञांच्या सहाय्याने मानसिक अस्वास्थ्याची तीव्रता कमी करता येते आणि औषधाचे प्रमाणही कमी होऊ शकते. अशा परिस्थितीत योगासने, प्राणायाम, ध्यानाच्या उपचारांचा स्वीकार संबंधित व्यक्तीकडून होत नाही, मानसिक अस्वास्थ्याची तीव्रता कमी झाल्यावरच हे उपचार योग्य ठरतात. खरं तर योगोपचार प्रतिबंधक म्हणूनच जास्त योग्य ठरतात.



Midas to moods

EXERCISES AND NUTRITIONAL TIPS FOR MENTAL HEALTH

by Dr. Shilpa Deshmukh

Nutrition & Mental Health

Food and drinks are related to mood changes, due to:

1. Fluctuation in blood sugar levels.
2. Levels of vitamins, minerals and essential fatty acids.

3. Possible allergies and intolerance to certain foods.

Nutrition for mental health

Supplements to be taken are

- Fish oil 1 tbsp or Cod liver oil twice daily
- Vit. B12 Supplement (eg. Supradex, cobadexamine, Reconia Liver, etc.)
- Flax seeds 1 tbsp, Pumpkin & sunflower seeds 1 tbsp etc.



- Drink green tea specially Lavender and Camonile
It has calming effect.

Daily have :-

Either – 4 Almonds + 4 Walnuts +
6-7 Kismis +2 Anjir

Or Have peanuts + jaggery (50 gm) total.

Pumkin, Sweet potato, Brinjal and Carrot

Have coloured vegetables and fruits (Rich in antioxidants)

Avoid or reduce sugar, salt, maida products.

No Khari / Biscuits / Butter.

Increase intake of whole grain

Foods to avoid:

Soft drinks are a strict "No No".

Fried foods like samosa, vada, pizza, pasta, burgers etc.

Store bought cookies, cakes etc. Prefer bakery bought instead. It's, a lesser evil.

Potato chips, french fries are killers.

Sausages and salami have nitrites, use nitrite free products. So please read labels.

Exercise & Mental Health.

Exercise in any form helps by :

Increasing resilience of the brain.

It increases cognitive skills and IQ.

It reduces risk of alzheimers and dementia.

It helps in faster recovery after brain injury

It helps in angiogenesis & Neurogenesis.



Exercise includes walking (briskly), jogging, swimming, cycling, aerobics and yoga.

In yoga the healing process is threefold: physical. mental and psychic.

At the physical level we work through Asana and Pranayam - Hatha yoga.

At mental level we become calmer more content and are able to respond better to everyday situations This is achieved by Pranayama and Mantra.

Asana : (sukham -sthiram- asanam) these are the postures in which one experiences joy , happiness and stability. Also a lot of our ailments can be treated, weight loss and good body toning are additional benefits.

Pranayama : Balances the body and specific types of pranayama are done to energize and calm the mind eg Bhramari, Ujjai.

Dharana: Sharpens mind and improves focus. You are more committed to goals whether long term or short term.

Mantras : Are sound vibrations that connect inner self to cosmic energy and overcome energy blocks eg: gayatri mantras, chanting OM etc.

Everything done regularly and consistently sets us free mentally and makes us fit physically so one can be happy and really enjoy life. Have fun & Take care.

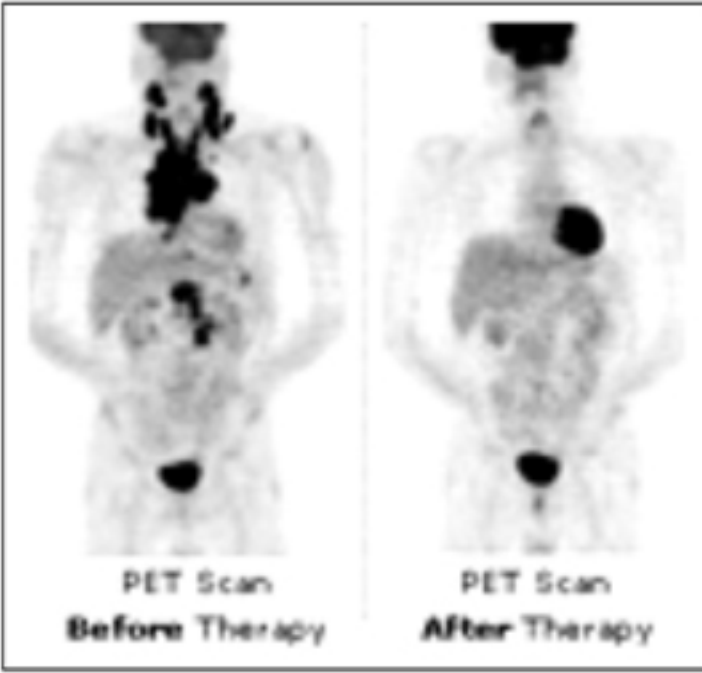
Turn obstacles into opportunities

SUCCESS STORY OF A LEUKEMIA PATIENT

by Shiraz Siddiqui

I was first diagnosed with acute lymphoblastic leukemia (a blood cancer) on Nov., 2004. I am a fitness and nutrition consultant working at a famous hotel Mumbai. From July, 2004 I started feeling fatigue as I was preparing for Mumbai Marathon. I started getting tired, very often

developed flu like symptom, stomach infection low grade fever and - muscular cramps. so I did my blood test. I was surprised to see my haemoglobin was very low, it was 8.5. For a male it should be between 14 -18. So I visited my doctor, who said it's iron defeciency, so I started iron supplement and went on iron rich diet and repeated the blood test after one month. But this time my haemoglobin, wbc, platelet was below normal level; so I saw a consultant doctor. He said that its a typical case of Megaloblastic Anaemia which means defeciency of vitamin B12



he told me that I may have to do bone marrow biopsy. All other tests were normal, so I did bone marrow biopsy and after three days the test confirmed that I had blood cancer.

Through net and after speaking to haematologist it was confirmed that it was treatable. I was not worried, nor scared as I am firm believer in god and I trust that what he does is only for good.

He is the Generator, Operator and Destroyer-GOD. My only task was to arrange for money, but I truly feel blessed as I received lot of help and support.

The Doctor put me on chemotherapy. I successfully completed the treatment and doctor told me that if the disease does not recur for five years then I should consider myself as cured.

I resumed my work. I was back to my normal fitness level, did some international course, infact I did some correspondence course during the time of treatment to keep myself busy and did

and folic acid. So he advised me to take vitamin injection and repeat the test after one month. After one month when I repeated the test, there was no improvement. Then I decided to meet a haematologist. He told me to do some test for hepatitis, HIV, etc. and also at first consultation

मनः स्वास्थ्याची नवी पहाट

डॉ. अल्बर्ट एलिस यांची विवेकाधिष्ठित उपचार पध्दती खालील गृहितकांवर आधारित आहे.

- दुसऱ्या एखाद्याने माझ्यावर प्रेम केलेच पाहिजे ही चुकीची धारणा. त्यातून दुःख निर्माण होतं. त्या ऐवजी मी दुसऱ्यावर प्रेम करू शकतो ही समज अधिक समृद्ध करते.
- कोणी माझं कौतुक करो, न करो, मी स्वतःचा आब राखणारच.
- 'भयंकर कृत्य' करणारी माणसं 'भयंकरच' असतात असं समजण्याऐवजी त्यांची कृत्ये समाजविरोधी असतात, म्हणून अशा कृत्यांचा धिक्कार - ती करणाऱ्या माणसांना मात्र मानसोपचार.
- माझ्या अपेक्षेनुसार जेव्हा गोष्टी घडत नाहीत तेव्हा हताश होण्याऐवजी प्रयत्न करून बघायचा. तरीही अपयश आलं तर त्याचा फार बाऊ न करता पुढे चालू लागायचं.

- माझं मनःस्वास्थ्य दुसरी माणसं बिघडवतात ही धारणाच मुळात चूक. मी त्यांना ते बिघडवण्याची परवानगी देतो. माझ्या सुख-दुःखाचा शिल्पकार मी स्वतःच. दुसरा कोणीच नाही.
- भीषण, दुःखदायक गोष्टींबद्दल कायम विचार करण्याऐवजी त्यांचा मी निकोप बुद्धीने सामना करीन. जे अटळ आहे त्याचा स्वीकार करीन. स्वतःचं माणूसपण स्वीकारेन.
- स्वतः केलेल्या प्रत्येक कृत्याची मला जबाबदारी घ्यायची आहे.
- जीवनात माझा गुरू मीच. मी दुसऱ्यावर विसंबून राहणार नाही.
- मी कायम यशस्वी होईन याची गॅंटी नाही. अपयश लज्जासद नाही. माणूस मर्यादित कुवतीचा प्राणी आहे. तो परफेक्ट नाही.
- माझा भूतकाळ वेदनादायक, तापदायक असू शकतो, मात्र त्याने मी जन्मभर 'निबंधित' व्हावं की होऊ नये हा माझा स्वतःचा निर्णय. भूतकाळापासून शिकावे. दुःखी व्हायची गरज नाही.
- माझ्या आत्मक्लेशदायक भावनांवर अखेरीस माझं निबंधन असते. त्या भावनांना मी कुठला अर्थ देतो हे महत्त्वाचं.

not want to waste time. Post treatment I did get myself certified from American College of Sports Medicine, its one of the best fitness institutes.

After four and half years of treatment I started getting same symptoms, so I showed my CBC to the doctor and we decided to do biopsy and the test confirmed that it was a relapse. Good part was, it was same type of leukemia. Thanks to the advances in Medical Science, I could be treated with newer injections over a period of 8 months. It was tough physically as well as financially but GOD saved me.

Now I am on oral chemo tablets for one year. I have resumed my work but I always wanted to do my business, so I have registered my new company & work for reputed institutions as fitness manager. I am very happy that I am doing what I always wanted to do. Now I conduct lectures, seminars, workshops on health, nutrition and positive thinking. I know one thing, I want to see my company among Fortune 500

companies and I will achieve it. Cancer cannot stop me from dreaming and cancer cannot stop me from achieving and dreaming big and making my dreams come true.

We spell cancer wrongly, I spell it as CANSIR - it says "CAN SIR". This is the word we use very often in gym, when some one needs the boost while exercising. We tell them yes, one more repetition, i.e. yes YOU CAN SIR. and this is the word that motivates many.

The only bad thing about cancer is the attitude, the way you look at it. You can fight 'CANSIR' with positive attitude, right treatment, nutrition, exercise and most important of all with GOD's help and with blessings. Please remember one thing "Pain is temporary, quitting lasts for ever."

It is important to remain focused and learn to make every obstacle an opportunity, as it is proved, one can overpower champions by patience and forbearance.



READERS' RESPONSE - वाचकांची प्रतिक्रिया

Since this is the first issue produced by the new committee, response from readers will be highly appreciated to bring out expected changes in future issues. Please fill up and cut the slip and submit at the inquiry counter of the Hospital by 31st May, 2010.

नव्या समितीने कार्यभार स्वीकारल्यावर हा पहिलाच अंक असल्यामुळे वाचकांच्या प्रतिक्रियेची अपेक्षा आहे, ज्यामुळे पुढील अंकांत अपेक्षित बदल करता येतील. कृपया प्रतिसादासाठी खालील पान भरून 31 मे 2010 पर्यंत रुग्णालयाच्या चौकशी काउंटरवर पाठवून द्यावे.

1) Response / प्रतिसाद _____

2) Expected Changes / अपेक्षित बदल _____

3) Reader's Name & Tel. No. / वाचकाचे नांव व टेलि. नं. _____

BE OUR BENEFACTOR

Altruism is the principle or practice of unselfish concern for or devotion to the welfare of others.

Philanthropy is the active effort to promote human welfare by donations.

Donation: The act of giving to a cause. It is a gift or a grant.

OUR GENEROUS DONORS: FOR THE PROPOSED CARDIAC CATH. LAB. PROJECT AT DADAR



OUR DREAM PROJECTS:

at DADAR

- 1) CARDIAC CATH. LAB
- 2) ADVANCED PULMONARY UNIT
- 3) STATE- OF- ART OPERATION THEATRES
- 4) HIGH DEPENDENCY UNITS
- 5) CHEMOTHERAPY WARD
- 6) UPGRADATION of LABORATORY

at VIKHROLI

- 1) 200-bedded MULTISPECIALITY HOSPITAL
- 2) UPGRADATION of MATERNITY UNIT

**WE NEED YOUR GENEROUS CONTRIBUTIONS: as DONATIONS,
FIXED DEPOSITS AND 'DIRECTIVE' DEPOSITS**

With Best Compliments from.....

VAISHNAVI MEDICAL

DAY-NIGHT CHEMIST

FACILITIES

- ❑ 5 % Discounts on Medicines for Shushrusha Hospital Members
- ❑ Life Saving Drugs in Competitive Price

❄️ **FREE HOME DELIVERY** ❄️

022 - 24444578

022 - 24472251

SHUSHRUSHA

वैष्णवी मेडिकल

दिवस - रात्र सेवा

सुविधा

- ❑ शुश्रूषा सभासदांसाठी औषधे खरेदीवर ५ टक्के सूट
- ❑ रास्त भावात जीवन - रक्षक औषधे उपलब्ध

❄️ **मोफत घरपोच सेवा** ❄️

०२२ - २४४४४५७८

०२२ - २४४७२२५९