

# आयोव्यमित्र

वर्ष - ४, अंक - ३ रा  
(जुलै, ऑगस्ट, सप्टेंबर - २०१२)

(त्रैमासिक )

मेनॉपॉज  
आई रिटायर होत आहे विशेषांक

\* प्रकाशक \*

पु. जि. शि. मं. संचालित

आयुर्वेद महाविद्यालय व रुग्णालय

प्राधिकरण, निगडी, पुणे - ४४

फोन : कॉलेज : ०२० - २७६५९५७८ रुग्णालय : ०२० - २७६५९४६०

Website - [www.carcavu.com](http://www.carcavu.com). E-mail - [carc2006@rediffmail.com](mailto:carc2006@rediffmail.com)

## संपादक मंडळ

संपादक	:	डॉ. रागिणी पाटील प्राचार्या, आयुर्वेद महाविद्यालय व संशोधन केंद्र निगडी
कार्यकारी संपादक	:	डॉ. राजेंद्र देशपांडे (9226810630)
सहाय्यक कार्यकारी संपादक	:	डॉ. स्वाती चौभे
संपादक मंडळ	:	डॉ. योगिता जमदाडे डॉ. इला भोर डॉ. माधुरी महादार सौ. स्वाती कडलग

मुद्रक : देवा ग्राफिक्स, निगडी, पुणे - ४४ फोन नं. : ०२० - २७६६२५९५

**\* प्रकाशक \***

**पु. जि. शि. मं. संचालित आयुर्वेद महाविद्यालय व संशोधन केंद्र**

सेक्टर नं. २५, प्राधिकरण, निगडी, पुणे - ४११०४४.

Phone : (020) 27659578, 27653965,

Fax : (020) 27659578

E- mail : carc2006@rediffmail.com

Website : www.carcayu.com

(खाजगी वितरणासाठी)

जुलै, ऑगस्ट, सप्टेंबर- २०१२ / visit - www.ayurvedresearch.in

## संपादकीय

आरशामध्ये स्वतःची प्रतिमा पहात असताना जेव्हा स्त्रीला एखादा पांढरा केस चमकताना दिसतो तेव्हा त्या स्त्रीला जाणीव होते अरे ! आपण आता लवकरच चाळीशीचे होणार !

ह्या विचाराने प्रत्येक स्त्रीच्या मनात हातातून काहीतरी निसटून चालले असल्याची भावना निर्माण होते.

आज शहरातीलच नव्हे तर निमशहरी अथवा ग्रामीण भागातील स्त्री देखील स्वतःच्या व्यक्तिमत्त्वाबद्दल जागरूक असते. आणि मग चाळीशी जवळ आली की त्वचा व केसांबद्दलची जागरूकता वाढते, वजन वाढू नये म्हणून काळजी घेतली जाते .

पण कधी हा विचार कोणी केला आहे का ? का बरं चाळीशीलाच त्वचा कोरडी होते, का बरं केस निस्तेज होतात ? केवळ त्वचा व केसांबद्दलच आम्ही बोलत नाही तर मासिक पाळीच्या तक्रारी देखील ह्याच वयात जाणवू लागतात.

स्त्रियांमध्ये शरीरातील बदल चाळीशीच्या आसपास का व्हायला सुरू होतात ह्याची माहिती आरोग्यमित्र आपल्याला ह्या विशेषांकामधून देत आहे.

आरोग्यमित्र आपल्याला सांगत आहे मेनोपॉझ बदल, मेनोपॉझमधील लक्षणांबद्दल! मेनोपॉझ म्हणजे केवळ त्वचा, केस ह्यामधील बदल नाही तर ह्याच काळामध्ये हाडे ठिसूळ व्हायला कशाप्रकारे सुरुवात होते हे देखील ह्या अंकामध्ये सांगितले आहे.

चाळीशीनंतरचे जीवन अधिक आत्मविश्वासाने, आनंदाने व्यतित करण्यासाठी हा आरोग्यमित्र आपल्याबरोबर असालाच पाहिजे कारण हल्लीच्या महत्वाकांक्षी स्त्रीच्या बाबतीत Life begins at forty हे अक्षरशः खरे आहे !

संपादक मंडळ

## मेनॉपॉज आई रिटायर होत आहे विशेषांक अनुक्रमणिका

अनुक्रमांक	लेख	लेखक	पृष्ठ क्रमांक
१)	चाळीशीनंतर स्त्री शरीरात होणारे बदल	डॉ. स्वाती चोभे	१-३
		डॉ. स्नेहल पाटील	
२)	शलभासन	डॉ. आरती फिरके	४
३)	मेनॉपॉजमध्ये उपयुक्त आसन	डॉ. आरती फिरके	५-६
४)	चाळीशी नंतरचा आहार	डॉ. उज्वला पवार	७-८
		डॉ. योगेश येलमार	
५)	चाळीशीनंतरचे आजार व उपचार	डॉ. रागिणी पाटील	९-११
		डॉ. गुरप्रीत सिंग	
६)	Obesity after Menopause Effect & Relation	डॉ. इला भोर	१२-१५
		डॉ. आशुतोष जैन	
७)	वनस्पती चित्र- मुंडी	डॉ. इला भोर	१६
८)	मेनॉपॉज मधील पंचकर्म	डॉ. वर्षा काळे	१७-२१
		डॉ. मयुरा जाधव	
९)	रजोनिवृत्ती	डॉ. अंजली जाधव	२२-२४
१०)	मेनॉपॉजमध्ये निरोगी राहण्यासाठी उपयुक्त टॉनिक	डॉ. पियुष गांधी	२५
११)	कॉलेज विश्व	डॉ. माधुरी महादार	२६-२७

# चाळीशीनंतर स्त्री शरीरात होणारे बदल

मार्गदर्शक  
डॉ. स्वाती चोभे  
मो. 9850716124

डॉ. स्नेहल पाटील  
मो. 9922690195

चाळीशी हा आयुष्यातला एक महत्त्वाचा टप्पा आहे या टप्प्यावर स्त्रीचा नव्यानं जन्म होतो असं म्हणतात. याच चाळीशीच्या वयात स्त्रीयांच्या शरीरात बदल होत असतो, हा बदल म्हणजे मेनोपॉज होय.

‘मेनोपॉज’ चा शब्दशः अर्थ म्हणजे स्त्रियांची मासिक पाळी बंद होणे. वयाच्या ४० ते ५० वर्षांपर्यंत मासिक पाळी कधीही बंद होऊ शकते.

पुनरूत्पादनाची क्षमता ही स्त्रीला मिळालेली एक देणगी आहे. यासाठी गर्भाशय, बीजनलिका, बीजांडकोश हे अवयव कार्यरत असतात. जन्मतः स्त्रीच्या बीजांडकोशात असंख्य अपक्व स्त्रीबीज असतात.

वयाच्या १२ ते १४ वर्षांच्या दरम्यान प्रत्येक महीन्याला एक बीजांडकोशातून एक पक्व झालेले स्त्रीबीज बीजनलिकेतून गर्भाशयात येते. या काळात जर स्त्री-पुरुषाचा समागम झाला तर स्त्री व पुरुष बीजांचे मिलन होते आणि गर्भाची निर्मितीही होते जर असे मिलन झाले नाही तर बीज मासिक पाळीच्या वेळेस शरीरातून रक्त स्रावाच्या स्वरूपात बाहेर पडते.

मासिक पाळीचे हे चक्र दोन अंतःस्त्रावी ग्रंथीवर अवलंबून असते. त्यातली एक म्हणजे मेंदूतली पिट्युटरी ग्रंथी व दुसरी ग्रंथी म्हणजे दोन बीजांडकोश (ओव्हरीज) पिट्युटरीतून पाझरणाच्या F.S.H. नावाच्या हॉर्मोनमुळे बीजांडकोशाचे काम चालू होते. हे काम म्हणजे ईस्ट्रोजेन व प्रोजेस्टेरॉन या दोन हॉर्मोन्सची निर्मिती करणे. निरोगी स्त्रीमध्ये ईस्ट्रोजेनमुळे दर महीन्याला मासिक पाळी सुरळीत येते. तर प्रोजेस्टेरॉनमुळे गर्भाच्या वाढीसाठी आवश्यक असलेली गादी गर्भाशयात निर्माण होते व जेणेकरून गर्भधारणा झाली तर गर्भ तेथे योग्य प्रकारे रूजू शकतो. मासिक पाळी स्त्रीच्या आयुष्यातली सुमारे ४०-४५ वर्षे नियमित चालू राहते अपवाद फक्त गर्भावती असताना पाळी येत नाही.

मात्र चाळीशीनंतर कधीतरी बीजांडकोश निवृत्त व्हायची भाषा बोलू लागतात बीजांडकोशांचा आकार लहान होऊ लागतो, स्त्रीबीज संख्या कमी होऊ लागते. या मुळे ईस्ट्रोजेन व प्रोजेस्टेरॉन या हॉर्मोन्सची रक्तातील पातळी कमी होऊ लागते याचा दृश्य परिणाम म्हणजे पाळीत रक्तस्राव कमी होत जाणे, दोन पाळ्यातील अंतर वाढत जाणे, कधी कधी हे अंतर नेहमीपेक्षा कमी सुध्दा होऊ शकते. असे बदल होता होता एक दिवस लक्षात येते, पाळी पूर्ण थांबलेली आहे. हा सर्व प्रकार अनेक महीने वर्षभर सुध्दा चालू राहतो या काळात ‘पेरीमेनोपॉज’ म्हणतात.

वैद्यकीय शास्त्रानुसार चाळीशीनंतर सलग बारा महिने पाळी न आल्यास पाळी गेली आहे असे समजावे.

निसर्गाने स्त्रीला निरोगी राहण्यासाठी दिलेली कवचकुंडल म्हणजे ईस्ट्रोजेन ! ह्या हॉर्मोनमुळे स्त्रीची त्वचा व केस सुंदर व चमकदार दिसतात. तिला सुडोल बांधा प्राप्त होतो. तसेच गर्भाशय बाह्य जननेंद्रिय यांचे आरोग्य - चांगले

ठेवले जाते. ईस्ट्रोजेन मुळे स्त्रीयांच्या हाडातील कॅल्शियम व फॉस्फरसचे प्रमाण संतुलित ठेवून हाडांची मजबुती वाढवणे आणि रक्तवाहीन्यांचा लवचिकपणा कायम ठेवून हृदयविकारापासून संरक्षण देणे ही दोन अतिशय महत्त्वाची कामे ईस्ट्रोजेन पार पाडते. म्हणूनच स्त्रीला सहसा हृदयविकाराचा झटका येत नाही असे म्हटले जाते परंतु सध्या स्त्रीयांना देखील हार्ट अ‍ॅटॅक येतो.

आशा या बहुगुणी इस्ट्रोजेनची कमतरता जेव्हा जाणवू लागते तेव्हा स्त्रीला अनेक त्रासदायक लक्षणांना सामोरे जावे लागते या लक्षण समूहालाच **मेनोपॉजल सिंड्रोम** असे म्हणतात.

चाळिशीनंतर स्त्री शरीरात मानसिक व शारीरिक स्तरावर बरेच बदल घडतात आजच्या या धावपळीच्या काळात स्वतःची काळजी घेण्यासाठी पुरेसा वेळ मिळत नाही व नैसर्गिकरीत्या घडून येणाऱ्या या बदलांचा स्त्रीयांना त्रास होताना दिसून येतो. कोणत्याही सामाजिक स्तरातील स्त्रियांसाठी मेनोपॉज अटळ असला तरी मेनोपॉजला सिंड्रोम ही आयुर्वेदाने सांगितलेली जीवनशैली आचरणात आणली तर टाळता येण्यासारखी गोष्ट आहे. आजची मध्यमवर्गीय मध्यम वयीन स्त्री स्वतःच्या आरोग्याबद्दल, व्यक्तिमत्त्वाबद्दल कार्यक्षमतेबद्दल जागरूक असते. आयुष्याच्या उत्तरार्धातही शक्यतो शेवटपर्यंत कार्यरत राहण्याचा तिचा निश्चय असतो. या पाश्चिमीवर मेनोपॉजची सविस्तर शास्त्रीय माहिती खालील मुद्द्याद्वारे जाणून घेऊ.

या वयात मासिक पाळी लांबणे अनियमित येणे खूप वरचेवर येणे तसेच रक्तभिसरणाशी संबंधित तक्रारी जाणवतात यामधील महत्त्वाचे लक्षण म्हणजे हॉट फ्लशेस म्हणजे अचानक गरम गरम वाटणे, छातीत धडधडणे गालांवर आणि कानांवर घाम फुटणे, चेहरा लाल होणे ही लक्षणे दिसतात व लगेच नाहीशीही होतात.

#### **त्वचा :**

चाळिशीनंतर स्त्रीच्या त्वचेत बदल झालेले दिसून येतात. त्वचेखालील कोलेजेनचा थर कमी होतो त्यामुळे त्वचा पातळ होते, तिच्यात काहीशी पारदर्शकता येते थोड्याशा धक्क्यानेही त्वचेला इजा होते - त्याचबरोबर वय होणाऱ्या दोन खूणा म्हणजे त्वचेवर सुरकुत्या दिसू लागतात आणि केस पातळ व निस्तेज दिसतात.

#### **बाह्यजननेंद्रीय :**

योनिमार्गाच्या ठिकाणी कोरडेपणा जाणवू लागतो हे लक्षण ईस्ट्रोजेनची पातळी कमी झाल्यामुळे दिसून येते. बाह्यजननेंद्रियाच्या ठिकाणी खाज, आग, दाह, अंगावरून पांढरे जाणे, समागम करताना वेदना होणे या कारणांमुळे एकंदर लैंगिक जीवनात जाणवण्याइतपत बाधा येते. यातच मानसिक नैराश्याची भर यामुळे लैंगिक सुखात स्वारस्य वाटत नाही.

#### **मूत्रमार्ग :**

मूत्रविसर्जन वारंवार करण्याची भावना होते, घाई होते क्वचित ताबा सुटतो, कपड्यातच थोडफार मूत्र विसर्जित होते, मूत्रमार्गाचा दाह होतो मात्र मूत्रतपासणीत जंतुसंसर्ग आढळत नाही.

### आस्थिसंस्था :

शरीरातील प्रत्येक हाडात मोठ्या संख्येने सतत नवीन पेशी बनवतात आणि नको असलेल्या पेशी काढून टाकल्या जातात. सर्वसामान्य समजूत अशी आहे की हाडे म्हणजे मृत निश्चल अशा अवयव पण ते तितकसे खरे नाही. मेनोपॉजंतर नवीन अस्थिपेशी बनण्यापेक्षा जुन्या पेशी काढून टाकण्याचा वेग अचानकपणे वाढतो त्यामुळे मेनोपॉजंतरची काही वर्षे स्त्रियांची हाडे वेगाने **कमजोर** आणि **ठिसूळ** होऊ लागतात. पुढे पाठीचे मणके दाबाखाली अक्षरशः बसायला लागतात. यामुळे हळूहळू पाठीला बाक येतो. मेनोपॉज झालेल्या स्त्रियांना ऑस्टिओपोरोसिस म्हणजे हाडे ठिसूळ होण्याचा विकार जडतो. व त्यामुळ अस्थीभंग होण्याचे प्रमाण वाढते.

### मानसिक स्तरावरील बदल -

निद्रानाश, चिडचिड, नैराश्य, एकाग्रता न होणे, थकवा, लैंगिक सुखात रस नसणे, चटकण निर्णय न होणे, इत्यादी लक्षणांमुळे स्त्रिया या काळात अत्यंत हळव्या होतात.

मेनोपॉजल सिंड्रोमच्या विविध लक्षणांचा आपण आढावा घेतला. ही यादी बरीच मोठी असली तरी प्रत्येक स्त्रीला वरील सर्व गोष्टींचा अनुभव येतोच असे नाही. हॉट फ्लश हे प्रकरण मात्र प्रत्येक स्त्रीला कधीना कधी सोसावे लागते. मेनोपॉज सारख्या नैसर्गिक चक्रात होणारा हा त्रास टाळण्यासाठी प्रत्येक स्त्रीने चाळिशी या वयाच्या महत्त्वाच्या टप्प्यात आयर्वेदाने वर्णन केलेली जीवनशैली, आहार, विहार, योग, ध्यान, आसन हे आचरणात आणून हा महत्त्वाचा टप्पा सुकरपणे पार पाडावा.

\*\*\*\*\*

# शलभासन

डॉ. आरती फिरके  
मो. : 9822044497





# मेनॉपॉजमध्ये उपयुक्त आसन

डॉ. आरती फिरके

मो. : 9822044497

स्त्रियांच्या जीवनात मेनॉपॉज हा काळ म्हणजे शारीरिक व मानसिक संक्रमणाचा काळ या काळात स्त्रियांच्या शरीरात विशिष्ट हॉर्मोनचे प्रमाण कमी होते व त्यामुळे स्त्रियांमध्ये चिडचिडेपणा वाढतो, पाठदुखी, कंबरदुखी, अनियमित पाळी, पाळीच्या वेळेस अति रक्तस्राव वा कमी रक्तस्राव अशी लक्षणे दिसू लागतात.

स्त्री जीवनात १४ वर्षांपर्यंत म्हणजे ऋतुमती हाईपर्यंत १ टप्पा, त्यामुळे ४५ वर्षांपर्यंत दरमहा पाळी चालू असेपर्यंत दुसरा टप्पा, त्यानंतर पाळी गेल्यानंतरचा टप्पा म्हणजे तिसरा टप्पा, असे प्राकृतिकदृष्ट्या ३ भाग पडतात. मेनॉपॉजचा काळ हा साधारणपणे वयाच्या ४५ व्या वर्षानंतर सुरू होतो.

कामाच्या गडगबडीत बऱ्याच महिला स्वतःकडे दुर्लक्ष करतात, स्वतःच्या तब्येतीकडे लक्ष देत नाही. पण घरातील व बाहेरील सर्व जबाबदाऱ्या पार पाडण्यासाठी स्त्रियांना पुरेशी शारीरिक व मानसिक शक्ती हवी असते, यासाठीही योगशास्त्रातील आसने, प्राणायाम, बंध, मुद्रा यांचा उत्तम उपयोग होतो.

मेनॉपॉजच्या काळात उष्ट्रासन, पश्चिमोत्तानासन, अर्ध शलभासन, भुजंगासन, धनुरासन यासारखी आसने व प्राणायाम फायदेशीर ठरू शकतात.

## शलभासन

शलभ म्हणजे टोळ. टोळ जमिनीवर बसल्यावर त्याचा शेपटीसारखा मागील भाग वर उचललेला असतो. तसेच या आसनात कमरेपासून दोन्ही पाय जमिनीपासून वर ठेवावे लागतात, दोन्ही पाय जर वर केले तर त्याला पूर्ण शलभासन असे म्हणतात, जर एक-एक पाय वर केला तर त्याला अर्ध शलभासन म्हणतात. वर उचललेले पाय टोळाच्या शेपटीसारख्या मागील भागाप्रमाणे भासतात म्हणून या आसनास शलभासन असे नाव देण्यात आले आहे.

## कृती -

१. पालथे झोपवे. हात शरीराच्या दोन्ही बाजूंस ठेवून पालथे ठेवावे.
२. डाव्या कुशीवर मान ठेवून डावा पाय सरळ ताठ उचलावा १० ते १५ सेकंद ठेवून तो पाय खाली घ्यावा.
३. नंतर मान उजव्या कुशीवर वळवून उजवा पाय कमरेपासून वर उचलावा तो ही १० - १५ सेकंद वर ठेवावा व नंतर खाली आणावा.
४. नंतर डोके सरळ करून हातांवर भार घेऊन दोन्ही पाय एकमेकांना चिकटवून ठेवून वर उचलावे. ही क्रिया अवघड असते, अर्थात ही क्रिया सरावानेच जमते. सुरवातीला दोन्ही पाय एकाचवेळी वर उचलणे कठीण वाटल्यास हाताच्या मुठी मांड्याखाली ठेवून त्या आधारे शलभासन केल्यास काहीच हरकत नाही.
५. पाय वर उचलतांना गुडघ्यात वाकवू नये व दोन्ही नाकपुड्यांनी श्वासोच्छ्वास सारखा चालू ठेवावा.

**फायदे -**

१. कमरेचे व नितंबाचे स्नायू दृढ होतात व मेरूदंडाच्या खालच्या बाजूस मागे बाक मिळतो, त्यामुळे कंबर धरण्यासारखे अनेक त्रास दूर होतात.
२. कंबरेच्या व ओटी पोटाच्या प्रदेशातील रक्तभिसरण सुधारते व हा भाग सशक्त होतो, ओटीपोटावर दाब येऊन त्याचा उत्सर्जक इंद्रियांवर चांगला परिणाम होतो.
३. गर्भाशयावर अंतर्दाब येऊन पाळी नियमित होण्यासाठी तसेच पाळीच्या काळातील कंबरदुखी दूर करण्यासाठी या आसनाचा चांगला उपयोग होतो.
४. उदरावर येणाऱ्या दाबामुळे पोटाचे आरोग्य सुधारते अपचन, गॅसेस, पोट जड होणे इ. तक्रारी नाहीशा होतात.
५. पाय, मांड्या प्रमाणशीर, सुडौल व सशक्त होतात.

**सुचना -**

हार्निया, अॅसिडिटी, पोटदुखी, पाठीचे जुने दुखणे असणाऱ्यांनी हे आसन तज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली करावे अन्यथा करू नये.

\*\*\*\*\*

# चाळीशी नंतरचा आहार

डॉ. योगेश येलभार

मो. : 9421064410

डॉ. उज्वला पवार

मो. : 9850008250

आजच्या व्यस्त जीवन शैलीमध्ये स्वतःच्या आरोग्याकडे कोणीही लक्ष देत नाही. यावर एकच उत्तर मिळते की मला वेळच मिळत नाही.

आजकाल शिक्षण सेटलमेंट आणि लग्न या मध्ये वयाची चाळीस वर्षे कधी निघून जातात हे समजतही नाही आणि एक दिवस पांढरा झालेला एखादा केस, त्वचेवरती पडलेल्या सुरकुत्या, जवळचे दिसण्यास कमी होणे ही लक्षणे दिसू लागतात आणि आपण स्वतःच्या आरोग्यविषयी काळजी करावयास सुरुवात करतो. आता यातून वाचण्यासाठी मी काय करू ? हा मोठा प्रश्न 'आ' वासून समोर उभा राहतो . यावर साधा आणि सरळ उपाय म्हणजे स्वतःचा आहार आणि व्यायाम हा नियमित व प्रमाणबद्ध ठेवला तर आपण चाळीशी नंतरही फिट राहू हे नक्की.

या मधील पहिला मुद्दा जो आहे. तो म्हणजे 'आहार' या संदर्भात आपण थोडक्यात विचार करूयात .

रोजचा आहार हा नियमित घ्यावा. म्हणजे जेवणाचा वेळ ह्या ठरलेल्या असाव्यात. सकाळचे जेवण साधारण १२ वाजता सूर्य हा डोक्यावर असतो म्हणजे सर्वात जास्त उष्ण असतो या काळातच आपण जाठराग्नी हा सर्वात जास्त प्रदीप्त झालेला असतो व रात्रीचे जेवण हे सूर्यास्ता पूर्वी घ्यावे म्हणजे साधारण ६ ते ७ वाजे पर्यंत सायंकाळचे भोजन ! आटपून घ्यावे असे केल्याने रात्रीचे जेवण व झोप या मध्ये ३-४ तासाचे अंतर मिळते व हे अंतर अन्न पचनासाठी उपयोगी पडते. अन्न पचन व्यवस्थित होते व पचन क्रियेसंदर्भात कोणतीही तक्रार निर्माण होत नाही.

प्रमाणाच्या बाबतीत सांगावयाचे झाले तर आपल्या शास्त्रकारांनी सोप्या भाषेत वर्णन केलेले आहे. सकाळचे भोजन हे राजा सारखे असावे म्हणजे आपल्याला भूक असेल तेवढे यथेच्छ भोजन करावे. दूपारचे भोजन हे राजपूत्रा प्रमाणे असावे व रात्रीचे भोजन हे भिकाऱ्या प्रमाणे असावे म्हणजे जर भूक असेल तर अत्यल्प प्रमाणात भोजन घ्यावे अन्यथा नाही घेतले तरी चालेल त्या ऐवजी एखाद्या फळाचा रस किंवा भाज्यांचे सूप घ्यावे.

या नंतर कोणत्या खाद्यपदार्थांमधून कोणते पोषकघटक मिळतात आणि त्याच्या अभावामुळे काय होते हे पाहूयात .

१. Vitamin A :- दूध, अंडी आणि गाजर या पदार्थांमध्ये भरपूर प्रमाणात Vit. A आढळते. Vit A मुळे दृष्टी यंत्रणा सुधारते, सांध्यांना जोडणारे स्नायूंना बळकटी प्राप्त होते. त्वचा सतेज दिसते. याच्या अभावामुळे फुफ्फुसांचे विकार, दृष्टी यंत्रणा लवकर खराब होणे, त्वचा खरबरीत होणे इ. विकार उत्पन्न होतात.

२. Vitamin B2 (Riboflavin) :- Vit. B2 हे दूध, कडधान्य, मांसान्न या मधून भरपूर प्रमाणात मिळते. या मुळे दृष्टी सुधारते. त्वचेची कांती वाढते आणि सर्वात महत्वाचे म्हणजे चयापचय प्रक्रिया सुधारते याच्या अभावामुळे ओठ फुटणे, पचनशक्ती मंदावणे मुखपाक इ. लक्षणे दिसू लागतात.

३. Vitamin B6 (Pyridoxin) :- मासे, हिरव्या पालेभाज्या डाळी या मधून Vit B6 भरपूर प्रमाणात उपलब्ध आहेत. या मुळे लाल रंगाच्या पेशी निर्माण होण्यास मदत होते मज्जा धातू व स्नायू तंतू निर्माण होण्यास मदत होते.

४. Vitamin B12 :- Vit B12 हे कडधान्य, मांस, दूध, अंडी, ताक, दही, चीज या पदार्थांमधून भरपूर प्रमाणात मिळते याच्या अभावामुळे पचन शक्तीचा न्हास होतो, थकवा जाणवतो, स्मृती कमकुवत होते मज्जा धातुत बिघाड होतो नैराश्य, डोके दुखी इ. लक्षणे दिसू लागतात.

५. Folic Acid :- Folic Acid हे प्रामुख्याने हिरव्या पालेभाज्या व लिव्हर यांच्यामध्ये आढळते या मुळे पेशींच्या अतिरिक्त वाढीवर नियंत्रण ठेवले जाते. लाल पेशींची निर्मिती व त्यावर नियंत्रण ठेवले जाते. याच्या अभावामुळे पचनशक्ती कमी होते. वाढ खुंटते, निद्रा नाश व हानीकारक Anaemia ची उत्पत्ती होते.

६. Vitamin C :- Vit. C हे लिंबू, संत्रा, मोसंबी, आवळा या खाद्य पदार्थांमध्ये भरपूर प्रमाणात उपलब्ध आहे. या मुळे सांध्यांच्या स्नायुंना बळकटी प्राप्त होते. शरीरातील लोह पचन क्रिया व्यवस्थीत राहते. जखमा लवकर भरून येतात. साथीच्या रोगाचा प्रादुर्भाव व प्रसार थांबवण्यास मदत होते. Vit C च्या अभावामुळे हिरड्यांतून रक्त येणे (Scurvy). Anaemia या सारखे विकार संभवतात.

७. Vitamin D :- Vit. D हे दुध आणि दूधाचे पदार्थ या मध्ये असते शरीरात असलेल्या Vit. D चा वापर होण्यासाठी 'उन' आवश्यक आहे सर्वात उत्तम कोवळे सूर्य स्नान अंगावर घेणे हा होय.

याच्या अभावामुळे हाडे ठिसूळ होतात . ( Rickets)

८. Vitamin E :- Vit. E हे दुध, तेल, लिव्हर , तीळ सूर्यफुल हिरव्या पालेभाज्या आणि टरफलासहित धान्य या मध्ये भरपूर प्रमाणात आढळते. या मुळे स्त्री संप्रेरके (Harmones ) ची निर्मिती होते. तसेच Vit A, C & D चे संरक्षण करते.

डोळ्यांसाठी Vit. A हे सर्वात महत्त्वाचे जीवनसत्व आहे. पण डोळ्यांच्या मज्जातंतुकरीता Vit B आवश्यक आहे. याच्या अभावामुळे डोळ्यातील पडद्यामध्ये कोरडेपणा वाढून रेटीना लेन्समधील पेशींचा न्हास होतो.

त्वचा सतेज दिसण्यासाठी Vit. C व Vit E आवश्यक आहेत या मुळे अकाली येणारे वार्धक्य व डोळ्यांच्या खालील काळी वर्तुळे कमी करण्यास मदत करते.

खनिजपदार्थांपैकी लोह (आयर्न) व कॅल्शियम युक्त आहार स्त्रियांनी चाळीशीनंतर आवर्जून घ्यावा. कडधान्ये दूध, खजूर, मनुका, हिरव्या भाज्या अहळीव यामधून लोह व कॅल्शीअम मिळते व हाडे ठिसूळ होत नाहीत.

आता पर्यंत आपण काय खावे व त्या पासून काय फायदा होतो हे पाहिले आता आपण काय खाऊ नये हे पाहूयात.

चाळीशी नंतर आहारा मध्ये मीठाचे प्रमाण कमी ठेवावे. त्यामुळे रक्तवाहीन्यांमध्ये निर्माण होणारे काठीण्य कमी होण्यास मदत होते.

जास्त प्रमाणात गोड खाणे, अति प्रमाणात तिखट, तेलकट पदार्थांचे सेवन करणे बेकरीतील पदार्थ, ब्रेड, खारी, बटर आंबविलेले पदार्थ म्हणजे इडली, डोसा, शीळे अन्न हे पदार्थ प्रकर्षाने टाळावेत .

आपले आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी आजच आपल्या तज्ञ वैद्यांचा सल्ला घेऊन आपल्या प्रकृतीनुसार आपला आहार ठरवून घ्या.

\*\*\*\*\*

# चाळीशी नंतरचे आजार व उपचार

डॉ. गुरप्रीत सिंग  
मो. : 9762482584

डॉ. रागिणी पाटील  
मो. : 9422300242

आजच्या व्यस्त जीवनशैलीमध्ये चूकीचा आहार आणि विहार केल्यामुळे अनेक विकारांना अल्पवयातच सामोरे जावे लागत आहे. यामध्ये दुषीत अन्न, हवा आणि पाणी तसेच व्यायामाचा अभाव ही महत्त्वाची कारणे आहेत. आपण चाळीशीनंतर उद्भवणारे आजार व त्यांचा उपचार या बद्दल थोडक्यात पाहू .

## १. मधुमेह (Diabetes Mellitus) :-

मधुमेह हा रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढून किंवा 'insulin' च्या कमतरते मूळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढून निर्माण होणारा व्याधी आहे. म्हणून यास 'silent killer' असे सुद्धा म्हटले जाते. याचे २ प्रकार पडतात.

a) Type I Diabetes :- याला "Juvenile onset diabetes" किंवा "Insuline dependent Diabetes Mellitus (IDDM) असे सुद्धा म्हटले जाते. Insulin च्या कमतरतेमुळे निर्माण होतो म्हणून बाहेरून Insulin घेणे ही प्रमुख चिकीत्सा आहे.

b) Type II Diabetes :- यालाच "Maturity onset diabetes" किंवा Non insullin dependent Diabetes Mellitus (NIDDM) असे म्हणतात. यामध्ये Insulline ची निर्मिती कमी होते किंवा शरीरातील पेशींमार्फत Insullin चे शोषण होत नाही.

**लक्षण :-** मधुमेहामध्ये सुरवातीला कोणतीही लक्षणे दिसत नाहीत. नंतर व्याधी जुना होईल तसे बहुमूत्रता, तृष्णाधिक्य, भार क्षय, दौर्बल्य, आलस्य, भूक जास्त प्रमाणात लागणे ही लक्षणे प्रामुख्याने दिसतात.

**प्रयोगशालेय तपासण्या -** Blood sugar Level (BSL), Urine sugar, glucose Tolerance Test (G.T.T.), Hb A,C.

**उपचार -** मधुमेह हा शिलाजीत, गुग्गुळ, गुडमार, निंब चूर्ण, हरीद्रा, आमलकी, अर्जुन, गुडूची या सारख्या आयुर्वेदीक औषधी द्रव्यांनी नियंत्रीत ठेवता येतो. तसेच आहार नियंत्रण, व्यायाम, योगासने, ध्यान व पंचकर्म यांचा उपयोग होतो.

## २) उच्चरक्तदाब (Hypertension) :-

उच्चरक्तदाब हा वयोमानानुसार रक्तवाहीनींशी संबंधीत असणारा व्याधी आहे WHO या जागतिक संघटनेनुसार उच्च रक्तदाब हा 160/95mm of Hg च्या पुढे समजला जातो. याचे दोन प्रकार पडतात Essential Hypertension (Primary) आणि Secondary

एकूण रुग्णांमध्ये 92 % लोक Primary Hypertension या प्रकारात येतात याची कारणे ही अनुवंशिकता मानसिक ताण तणाव, स्थौल्य मद्यपान इ. आहेत.

हृदयरोग, किडनी संदर्भातील विकार, सप्रेरकांचे असमतोल, Contraceptive Pills Steroids यांचे अतिसेवन यांचा समावेश Secondary Hypertension मध्ये होतो.

**उपाय :-** सर्पगंधा, जटामांसी, गोक्षुर, पुर्ननवा, अर्जुन इ. औषधी द्रव्य वापरून रक्तदाबावर नियंत्रण करता येते. तसेच ध्यान, प्राणायाम, आहार नियंत्रण, व्यायाम, योगासने व पंचकर्म यांचा उत्तम उपयोग पहायला मिळतो.

**३) संधीवात :-** सांध्यांच्या ठीकाणी वेदना, सूज येणे हा ही चाळीशी नंतरचा कॉमन आजार आहे.

a) Osteoarthritis :- या मध्ये Synovial joints आणि Cartilage यांचा क्षय दिसून येतो यामुळे संधीच्या ठिकाणी वेदना स्तब्धता, सूज इ. लक्षणे दिसतात.

**प्रयोगशालेय परीक्षणे - X-ray & Sr. Calcium**

**b) Rheumatoid Arthritis :-** या मध्ये प्रामुख्याने समान दोन्ही सांध्यामध्ये होतो. सांध्यामध्ये वेदना सूज व सकाळी स्तब्धता ही लक्षणे प्रामुख्याने दिसतात. हळूहळू सांध्यांच्या हालचाली केल्यानंतर किंवा गरम पाण्याने शेकल्या नंतर रुणास अपशय मिळतो.

प्रयोगशालेय परीक्षणे – RA Factor, A-so titre

**C) Gout :-** व्याधीमध्ये शरीरातील Sr Uric acid ची पातळी वाढलेली असते. हा व्याधी प्रकर्षाने तरूणांमध्ये जास्त प्रमाणात आढळतो याची सुरवात नेहमी पायाच्या अंगठ्या पासून होते. त्या ठिकाणचा सांधा सूजतो, वेदना होतात.

**प्रयोगशालेय परीक्षणे – Serum Uric acid**

**उपचार –** संधीवातामध्ये त्रिफळा गुग्गुळ, सिंहनाद गुग्गुळ, शुंठी, निर्गुडी, मंजिष्ठा, दशमूळ ही औषधी द्रव्ये उपयोगी आहेत या सोबत पंचकर्माचा चांगला फायदा झालेला दिसतो.

**४) मासीक पाळी संदर्भातील तक्रारी (Menopausal Syndrome) :-**

वयाच्या ४० ते ५० वर्षांमध्ये स्त्रीयांची मासीक पाळी बंद होते यास Menopause असे म्हणतात काही स्त्रीयांमध्ये मासीक पाळी बंद होताना त्रास होतो. काही लक्षणे दिसतात त्या सर्व लक्षणांना Menopausal Syndrome असे म्हणतात. या मध्ये डोके दुखणे. छातीत धडधड करणे, पाठदुखी, कंबर दुखी, वजन वाढणे, अनिद्रा, नैराश्य, भिती, दौर्बल्य इ. लक्षणे दिसतात

**उपचार –** जरी मासीक पाळी बंद होणे ही नैसर्गिक क्रिया असली तरी सुद्धा शतावरी, अश्वगंधा, कर्पास बीज, अर्जुन या सारखी औषधी द्रव्यांचा लक्षणांवरती चांगला परिणाम झालेला दिसतो. त्या सोबत व्यायाम योगासने, ध्यान, प्राणायाम, योग्य आहार याचा चांगला फायदा होतो.

**५) चयापचय क्रिये संदर्भातील तक्रारी :-**

चाळीशीनंतर पचन संस्थेच्या अनेक तक्रारी उद्भवतात. अपचन, गॅसेस, अग्निमांद्य या सारखी लक्षणे दिसतात. यामुळे हळूहळू Dislipidemia म्हणजे Cholesterol चे प्रमाण वाढणे, रक्तदाब वाढणे, इ. लक्षणे निर्माण होतात.

**प्रयोग शालेय परीक्षण - Lipid Profile, BSL,**

उपचार - चयापचय क्रिये संदर्भातील तक्रारींसाठी सुंठ, जीरे, बडीशेप, ओवा, हिंग, सेंधव, पिंगळी, काळा मनुका इ. द्रव्यांचा उपयोग होतो.

**६) स्थौल्य :-** चुकीचा आहार आणि विहार यामुळे शरीरामध्ये अनावश्यक अशा चरबीची वृद्धी होते. त्यामुळे भारवृद्धी होते अतिस्थौल्यामुळे अनेक व्याधी निर्माण होतात. त्यापैकी महत्वाचे म्हणजे Infertility, Hyperlipidemia, D.M. Heart disease इ.

रुग्णालयीन परीक्षणामध्ये रुग्णाचा BMI (Basal Metabolic Index) हा जर  $30 \text{ kg/m}^2$  पेक्षा जास्त असेल तर त्यास स्थूल असे म्हणतात.

अतिप्रमाणात आहार घेणे त्यातही Junk Food सतत बसून राहण्याची सवय, दिवसा झोपणे, अनुवंशिकता संप्रेरकातील असमतोलता इ. महत्वाची कारणे आहेत.

**परीक्षणे :- Lipid Profile , B.S.L.**

**उपचार -** स्थूलता कमी करण्यासाठी सर्वात महत्वाचे म्हणजे नियमित व्यायाम व योग्य आहार घेणे होय. त्याच सोबत औषधी द्रव्ये त्रिफळा, गुग्गुळ, शिलाजीत कोष्णजल, मध इ. चा चांगला उपयोग होतो.

अशा पद्धतीने आपण चाळीशीनंतर जर थोडीशी काळजी स्वतः घेतली तर आपले पुढील आयुष्य सुखकर होईल म्हणून आजच तज्ञ वैद्यांचा सल्ला घेऊन आपले चाळीशी नंतरचे जीवन आरामात घालवा.

\*\*\*\*\*

# Obesity After Menopause Effect And Relation

**Dr. Ila S. Bhor**  
Mob. 09423211083

**Dr. Ashutosh Kumar Jain**  
Mob. 07304093599

## **Obesity :-**

Overweight and obesity are defined as abnormal or excessive fat accumulation that may impair health.

Body mass index (BMI) is a simple index of weight - for - height that is commonly used to classify overweight and obesity in adults. It is defined as a person's weight in kilograms divided by the square of his height in meters (kg/m<sup>2</sup>).

## **The WHO definition is :**

- BMI greater than or equal to 25 is overweight
- BMI greater than or equal to 30 is obesity.

BMI provides the most useful population- level measure of overweight and obesity as it is the same for both sexes and for all ages of adults. However, it should be considered a rough guide because it may not correspond to the same degree of fatness in different individuals.

## **Menopause :-**

Menopause is time in a woman's life when her periods (menstruation) eventually stop and the body goes through changes that no longer allow her to get pregnant. It is a natural event that normally occurs in women age 45 - 55 yrs.

## **Causes, incidence, and risk factors :-**

During menopause, a woman's ovaries stop making eggs and they produce less **estrogen** and **progesterone**. Changes in these hormones cause menopause symptoms. Periods occur less often and eventually stop. Sometimes this happens suddenly. But most of the time. periods slowly stop over time.

Menopause is complete when you have not had a period for 1 year. This is called post menopause. Women who are post- menopausal can no longer get pregnant.



Surgical menopause is when medical treatments cause a drop in **estrogen**. This can happen if your ovaries are removed, or if you receive chemotherapy or hormone therapy for breast cancer.

### **Symptoms :-**

Symptoms vary from woman to woman. They may last 5 or more years. Some women may have worse symptoms than others. Symptoms of surgical menopause can be more severe and start more suddenly.

The first thing you may notice is that your periods start to change. They might occur more often or less often. Some women might get their period every 3 weeks. This might last for 1-3 years before the periods completely stop.

### **Common symptoms of menopause include :**

- Menstrual periods that occur less often and eventually stop
- Heart pounding or racing
- Hot flashes, usually worst during the first 1-2 years
- Night sweats
- Skin flushing
- Sleeping problem (insomnia)

### **Other symptoms of menopause may include :**

- Decreased interest in sex, possibly decreased response to sexual stimulation
- Forgetfulness (in some women)
- Headaches
- Mood swings including irritability, depression, and anxiety
- Vaginal dryness and painful sexual intercourse
- Vaginal infection
- Joint aches and pains
- Palpitations

### **Causes of obesity :-**

Obesity is a complex that is influenced by multiple factors. The primary cause of weight gain is consuming more calories on a regular basis than a person burns.

This may be the result of lifestyle changes for menopausal women. If physical activity decreases. Women also may eat in response to mood or emotional changes. which occur commonly when a woman's hormone levels change in response to menopause. Women who eat emotionally are likely to reach for comfort foods, which often leads to overeating and weight gain. Hormonal changes and genetic factors play a role in wight gain for women ; however, dietary and lifestyle changes hold greater influence.

#### **Causes of obesity due to menopause :-**

Menopause symptoms often start off obesity in a woman because lifestyle changes occur during this time and when you add decreased physical activity to this, piling up of pounds become unavoidable.

Hormone changes during pre-menopause or menopause often give rise to mod swings and emotional changes. This is the time when a woman is most likely to indulge in mindless eating and reach out for food for comfort. Result ? Instant weight gain.

#### **Relationship :-**

A woman's risk for obesity increases when she reaches menopause. menopausal women experience a shift in their bodies as fat distributes itself in the abdominal area rather than lower body where it commonly accumulates in women. Excessive abdominal fat, or belly fat, is linked closely with obesity and other conditions, such as heart disease -- a leading cause of death among women.

#### **Time frame :-**

Weight gain may accumulate gradually form chidhood into adulthood but increase once maturity has been reached or when lifestyle factors and hormone levels change, as is common during menopause weight increases generally occur during per menopause -- the years prior to menopause -- When a woman in her 40s or 50s may gain 1 pound per year.

**Risks :-**

According to the AHA, obesity is associated with increased risk for unhealthy cholesterol levels, hypertension (high blood pressure), the onset of type 2 diabetes and cardiovascular conditions, including heart attack and stroke. In addition, a woman's risk for breast cancer may increase by up to 20 percent when she gains 20 pounds or more following menopause. Obesity is also associated with mood swings, depression, and lethargy and sleep problems. Managing weight healthfully can help reverse, prevent or help treat all these risk factors.

**Suggestions :-**

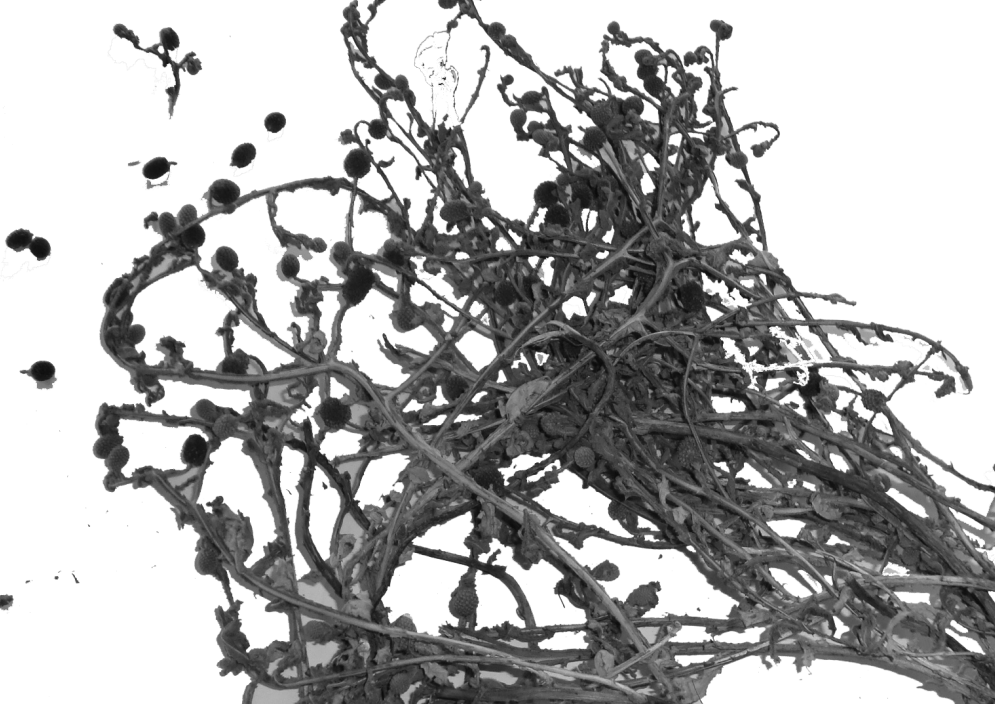
If you are nearing or going through menopause and are experiencing weight gain, adopt a healthy, balanced diet and incorporate regular physical activity into your lifestyle. Base meals and snacks on foods that are nutrient - rich yet poor in calories, such as fruit and vegetables. Avoid foods known to exacerbate obesity symptoms, such as those high in saturated fats, trans fats or added sugars, such as red meat, cheeses, whole milk, deep - fried foods and commercially prepared cookies, cakes and chips. Instead, seek a fiber- rich diet lush in whole grains, lean protein sources and modest amounts of healthy fats. When you indulge in less healthy foods, adhere to modest portion sizes.

Menopausal women tend to eat more and exercise less than younger women .. the primary reason for weight gain and obesity. To avoid or prevent such scenarios , aim for the opposite. Avoid fat diets and other gimmicks that may prove harmful, and seek the guidance of a doctor or nutritional professional for the best results. If you struggle with emotional eating or depression in addition to weight difficulties, behavioral therapies may help.

\*\*\*\*\*

# वनस्पती चिन्न - मुंडी

डॉ.इला भोर  
मो.: 09423211003



ह्या वनस्पतीचे चूर्ण किंवा चूर्ण घनवटी 250 mg / 500 mg BD या dose मध्ये स्त्रियांना पोटातून दिल्यास Menopausal obesity कमी होते व लक्षणिक फरक पडतो.

# मेनापॉज मधील पंचकर्म

डॉ.मयुरा जाधव  
मो.: 7276866831

डॉ.वर्षा काळे  
मो.: 9923800634

वयस्तु त्रिविधं, बाल्यं मध्यं वृद्धमिति ।

- सु सू ३५/२९

## आयुर्वेदात

सर्वच आचार्यानी वयाचे किंबहुना आयुष्याचे विभाजन बाल्यावस्था, मध्यमावस्था व वृद्धावस्था या तीन विभागात केले आहे बाल्यावस्थेत शरीर हे अपरिपक्व असते या अवस्थेत मनुष्याचा वृद्धि व विकास निरंतर चालू असतो तर मध्यमावस्थेत संपूर्ण शरीर हे परीपक्व झालेले असते. वृद्धावस्थेत याच शरीराची झीज होण्यास सुरवात होते.

स्त्री शरीराचा विचार करताना रजःप्रवर्तनापूर्वीची (मासिक पाळी सुरू होण्याआधी) अवस्था, रजःप्रवर्तन सुरू असेपर्यंत व रजःप्रवर्तन बंद झाल्यानंतर (मासिक पाळी थांबल्यानंतर) अशा तीन अवस्थात करणे जास्त संयुक्तित राहते. या तीनही अवस्थांमध्ये शरीरामध्ये रचनात्मक (Physical) क्रियात्मक (Physiological) व मानसिक (Psychological) बदल घडत असतात. या बदलांचा स्त्री स्वास्थावर विशेष परीणाम दिसून येतो. त्यामुळे स्त्रीयांच्या बाबतीत आयुष्याचे विभाजन खालीलप्रमाणे करता येईल.

आयु. अवस्था	आयु सीमा	शारीरिक परिवर्तन	दोष स्थिती
<b>बाल्यावस्था</b>			
१) बाला	१० वर्षांपर्यंत	सर्वांगीण शरीर वृद्धी	कफ प्रधान
२) कुमारी	१० ते १२ वर्ष	स्तन एवं योनी (गर्भाशय) वृद्धी	कफ प्रधान पित्त
३) राजोमती	१२ ते १६ वर्ष	मासिक पाळीची सुरुवात	कफ-पित्त प्रधान
<b>मध्यमावस्था</b>			
१) युवती	१६ ते ४० वर्ष	उच्चतम प्रजनन शक्ती सर्वांगीण वृद्धी एवं संपूर्णता	पित्तप्रधान कफ
२) प्रौढावस्था	४० ते ५० वर्ष	अल्प प्रजनन शक्ती रजोनिवृत्ती लक्षण आरंभ	पित्तप्रधान वात
३) वृद्धावस्था	५० वर्षानंतर	रजोनिवृत्ती	वातप्रधान पित्त
<b>वृद्धावस्था</b>	५० वर्षानंतर	सर्वांगीण क्षय	वातप्रधान

## मेनापॉज ( Manopause ) म्हणजे काय ?

तद् वर्षाद् द्वादशात् काले वर्तमानमसृक् पुनः ।

जरापक्वशरीराणां याति पञ्चाशतः क्षयम् ॥

सु शा ३/११

स्त्रियांमध्ये वय वर्ष १२ नंतर मासिक पाळीस सुरवात होते व वय वर्ष ५० नंतर मासिक पाळी बंद होते.

अशा या वयानुसार प्राकृतरीत्या मासिक पाळी बंद होण्याच्या अवस्थेला रजोनिवृत्ती अथवा मेनापॉज असे म्हणतात.

### मेनापॉज कधी होतो ?

साधारणपणे वय वर्ष ४५ ते ५० च्या दरम्यान मेनापॉज होतो.

ज्यांच्या आईचा मेनापॉज लवकर झाला आहे अशा स्त्रीयांचा देखील मेनापॉज लवकर होण्याची शक्यता असते.

### मेनापॉझ का होतो ?

सुरवातीलाच पाहिल्याप्रमाणे एक ठराविक वयानंतर शरीराची झीज होण्यास सुरवात होते या नियमाप्रमाणे वय वर्ष ४० नंतर अंडाशय व गर्भाशय यांची ताकद कमी होवून त्यांच्याकडून स्त्रवणाच्या हार्मोन्सचे प्रमाणही कमी होते. व कालांतराने पूर्णतः बंद होते. यामध्ये प्रामुख्याने इस्ट्रोजेन (Oestrogen ) व प्रोजेस्टेरॉन (Progesteron ) हे हार्मोन्स येतात यांची स्त्रवणे बंद झाल्याने मेनापॉज येतो.

### मेनापॉज झाल्याचे कसे ओळखावे ?

वयानुसार प्राकृतरीत्या मासिक पाळी येण्याचे बंद झाल्यानंतर सहा महिन्यापर्यंत पुन्हा पाळी आली नाही तर त्या स्त्रीचा मेनापॉज झाला असे म्हणता येते.

### मेनापॉजच्या वेळी कोणते लक्षणे दिसतात ?

मेनापॉजच्या या अवस्थेत स्त्री शरीर रचनात्मक, क्रियात्मक व मानसिक बदल घडत असतात आधुनिक शास्त्रात सर्वांनाच एकत्रितरीत्या पोस्टमेनापॉजल सिंड्रोम (Past menopausal Syndrome) असे म्हणतात यामध्ये खालीलप्रमाणे लक्षणे दिसतात -

#### १) हॉट फ्लशेस ( Hot Flashes )

यामध्ये प्रामुख्याने तळहात, तळपाय यांची आग होणे, सर्वांगामध्ये गरम होवून वाफ निघत असल्यासारखे वाटते. नंतर अचानक थंडी वाजून येते व काही वेळेस दरदरून घाम सुटतो.

#### २) ब्लड प्रेशर :-

काही वेळेस ब्लड प्रेशर अचानक वाढते व नंतर आपोआप नॉर्मल होते.

काही स्त्रीयांना मेनापॉजनंतर ब्लड प्रेशरचा त्रास सुरू होतो.

#### ३) थकवा :-

या अवस्थेत थोडे जरी काम केले तरी खूप थकल्यासारखे वाटते.

#### ४) औदासिन्य :-

शरीरामध्ये झालेल्या हॉर्मोन्स च्या बदलामुळे मूड डिस्टर्बन्सेस दिसून येतात व त्यामुळे नर्व्हसनेस, मेंटल डीप्रेशन सारखी लक्षणे दिसतात.

#### ५) भावनोद्रेक :-

मानसिक स्तरावरील होणाऱ्या बदलांमुळे कधी - कधी भावनेचा अचानक झालेला उद्रेक दिसून येतो. उदा. - कारण नसताना खूप राग येणे अथवा कोणत्याही कारणाशिवाय अचानक रडावेसे वाटणे

#### ६) छातीत धडधडणे :-

मानसिक अस्थिरतेचा व हार्मोन्सचा बदलांचा परीणाम हृदयावर व त्याच्या गतीवर ही दिसून येतो. त्यामुळे अचानक भीती वाटते व छातीत धडधडते.

#### ७) खंडीत निद्रा :-

काही स्त्रियांना झोप नीट लागत नाही. वारंवार झोप मोड होते अथवा झोपच येत नाही त्यामुळे स्वभाव चिडचिडा होण्याची शक्यता असते.

#### ८) ओस्टिओपोरोसिस (Osteoporosis)

हार्मोन्सच्या कमतरतेमुळे हाडांमधील कॅल्शियमचे प्रमाण कमी होत जाते व त्यामुळे हाडे ठिसूळ होत जातात. यालाच osteoporosis असे म्हणतात.

#### यावर उपाय काय ?

खरे तर मेनापॉज ची ही लक्षणे आपोआप निर्माण होतात व आपोआप कमी होतात मेनापॉज हा शरीरामध्ये होणारा नैसर्गिक बदल आहे.

परंतु जर हा बदल संबंधित व्यक्तीच्या शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्यावर लक्षणात्मक परिणाम करत असेल तर अशा व्यक्तीने वैद्याच्या सल्ल्याने चिकित्सा घ्यावी. यामध्ये समुपदेशन, आभ्यंतर चिकित्सा, पंचकर्म, हार्मोनल थेरपी यांचा समावेश प्रामुख्याने होतो. या सर्वांमध्ये विशेष फायदा मिळतो तो पंचकर्मांमुळे.

#### पंचकर्मांतील कोणकोणते कर्म करता येवू शकतात ?

##### १) अभ्यंग :-

संपूर्ण शरीराला तेलाने मालिश करण्याच्या क्रियेला अभ्यंग म्हणतात.

अभ्यंगामुळे सर्व शरीरपेशींमध्ये नवचैतन्य निर्माण होते व शरीराची होणारी झीज कमी होण्यास मदत होते. अभ्यंगामुळे शरीराचा, बल, वर्ण, उत्साह वाढतो, दृढता वाढते, शरीराला बळकटी प्राप्त होते. या कर्माद्वारे चंचल अशा वायूचे (वात दोषाचे) नियमन केले जात असल्याने मनाची चंचलता, अस्थिरता देखील कमी होते.

या अवस्थेतील वात व पित्त दोषाचे प्राधान्य लक्षात घेता बला तेल, चंदनबलालाक्षादी तेल, दशमूळ तेल यांचा वापर अभ्यंगासाठी उपयुक्त ठरतो.

## २) स्वेदन :-

शरीराला वाफ देण्याच्या अथवा शेकण्याच्या क्रियेला स्वेदन असे म्हणतात. अभ्यंगानंतर स्वेदन घेतल्याने शरीरात हलकेपणा निर्माण होतो, त्वचेची रंध्रे मोकळी होवून घामाद्वारे त्याज्य पदार्थांचे शरीराबाहेर उत्सर्जन होते.

## ३) नस्य :-

नाकाद्वारे औषध सोडण्याच्या क्रियेला नस्य असे म्हणतात. नस्याद्वारे सोडलेले औषध हे मेंदूपर्यंत पोहचते व कार्य करते. शिरःप्रदेशी असलेल्या शृंगाटक मर्म, पिट्युटरी ग्लँड यांसारख्या महत्त्वाच्या केंद्रांवर नस्य परिणाम करते.

मानसिक अस्थिरता, खंडीत निद्रा, डोकेदुखी, चक्र आल्यासारखे वाटणे, वाढलेला चिडचिडेपणा, हार्मोनल डिस्टर्बन्स हातापायांना मुंग्या येणे या लक्षणांवर नस्य कर्म अतिशय प्रभावी ठरते.

यामध्ये साधारणतः गोघृत, अणुतेल, पंचेन्द्रियवर्धन तेल यांसारख्या औषधींचा वापर केला जातो.

## ४) शिरोधारा :-

शिरःप्रदेशी कपाळावर ४० - ४५ मि. पर्यंत औषधी द्रव्याची धार करण्याच्या क्रियेला शिरोधारा असे म्हणतात.

शिरप्रदेश हे मनाचे स्थान सांगितले आहे तसेच सर्व शरीराचे नियंत्रण करणारा मेंदू देखील शिरस्थानी स्थित आहे त्यामुळे शिरोधारा मनावर, मेंदूवर, आज्ञा चक्रावर सहस्राधार चक्रावर विशेष परिणाम दाखवते.

मानसिक स्तरावर होणाऱ्या बदलांसाठी शिरोधारा अत्यंत उपयोगी असे कर्म आहे.

याकरिता वेगवेगळ्या काढ्यांचा, तेलांचा अथवा दूधाचा देखील वापर केला जातो.

## ५) शिरोऽभ्यंग :-

डोक्याला तेल लावून मालिश करणे अथवा Head massage म्हणजेच शिरोऽभ्यंग.

यामुळे सर्व चेतातंतूना उत्तेजना मिळते व त्यांचे कार्य सुरळीत पार पडते तसेच संप्रेरक ग्रंथीना चालना मिळून संप्रेरक स्रवण्याचे कार्य सुधारते.

डोकेदुखी, झोप नीट न येणे, चिडचिडेपणा यावर शिरोऽभ्यंग हे अत्यंत उपयुक्त कर्म आहे.

या कर्मासाठी विशेषतः दूर्वादी तेल , खोबऱ्याचे तेल, नारायण तेल यांचा वापर केला जातो.

## ६) योनीधावन :-

मासिक पाळीमध्ये होणाऱ्या रजःस्रावामुळे स्त्री च्या गर्भाशयाचे निसर्गतः शोधन होत असते. परंतू मेनापॉजच्या अवस्थेत रजःस्राव बंद झाल्याने गर्भाशय शोधन होत नाही याकरिताच वेळोवेळी योनीधावन करून घ्यावे योनीधावनामध्ये औषधी काढ्याद्वारे संपूर्ण योनी प्रदेशाचे शोधन केले जाते.

योनीधावनार्थ त्रिफळा काढा, पंचक्षीरी वृक्षाच्या सालीचा काढा पंचकल्कम काढा विशेषकरून उपयोगी होतो यामध्ये प्रामुख्याने कजाय रसाचा वापर होत असल्याने तेथील मसलटोन (muscle tone) सुधारण्यासाठी मदत होते तसेच योनी प्रदेशी येणारी खाज, आग हॉट फ्लशेस कमी होतात.



### ७) योजीपिचू :-

गर्भाशय हे वात दोषाचे स्थान आहे तसेच रजोनिवृत्तीची अवस्था ही वात दोष प्राधान्याची असते. अशा या वात शमनासाठी योनीपिचू हे कर्म उपयुक्त ठरते. मेनापॉज नंतर गर्भाशयाच्या व योनीच्या ठिकाणी शुष्कता, रूक्षता येते. ती शुष्कता दूर करून योनीप्रदेशाचे स्वास्थ्य टिकवण्यासाठी पिचू हे उत्तम कर्म आहे.

योनीपिचूमध्ये कापूस व गॉझ पिस च्या सहाय्याने पिचू तयार करून असा पिचू औषधी तेलात / बुडवून योनीप्रदेशी ठेवला जातो व काही वेळाने तो काढून टाकला जातो. यासाठी शतावरी घृत, औदुंबर घृत, फलघृत यांचा वापर विशेषत्वाने होतो.

मेनापॉज नंतर येणारे गर्भाशय शैथिल्य दूर करण्यासाठी हे उत्तम असे उपयुक्त कर्म आहे.

### ८) बस्ती :-

बस्ती हे वात दोषावरील श्रेष्ठ असे कर्म आहे. यामध्ये काढ्याची व तेलाची अशा दोन प्रकारे बस्ती देता येते.

बस्ती कर्मांमध्ये औषधी द्रव्य द्वारा गुदमार्गाद्वारे शरीरात प्रदेशित केले जाते काढ्याची बस्ती दिल्यानंतर तो १० ते १५ मिनिटात लगेच बाहेर पडतो तर तेलाचा काही तास शरीरामध्ये तसाच राहतो व नंतर बाहेर पडतो.

मेनापॉज नंतर होणारी शरीराची झीज, निर्माण होणारे गर्भाशय शैथिल्य, सांधेदुखी, हॉट फ्लशेस, मूड डिस्टर्बन्सेस याकरीता बस्ती अतीशय प्रभावी ठरते. याशिवाय सार्वदहिक शोधनासाठी, वृद्धावस्थेतील तक्रारी दूर करण्यासाठी देखील बस्ती उपयुक्त ठरते.

### ९) विरेचन :-

मेनापॉजनंतर बऱ्याच स्त्रियांना पित्ताचा देखील त्रास दिसून येतो त्याकरता विरेचन हे शोधन कर्म करता येते. हातापायांची जळजळ होणे, अंगाची आग होणे, सर्वांगातून वाफा निघाल्यासारखे वाटणे, छातीत धडधडणे, घाबरल्यासारखे वाटणे यांकरिता विरेचन उपयुक्त ठरते .

गर्भाशय व तत्संबंधी अवयव हे विरेचन कर्माच्या अधिकार क्षेत्रात स्थिर आहेत त्यामुळे त्यांच्या बऱ्याच तक्रारींवर विरेचनाचा फायदा होतो.

अशा प्रकारे पंचकर्माद्वारे जाठराग्नि, धात्वाग्निचे कार्य सुधारून शरीरातील चयापचयाची व परीणमनाच्या प्रक्रियेत सुधारणा करता येते. ती ही हार्मोन्स शिवाय तसेच लवकर येणारे वार्धक्य देखील पंचकर्माद्वारे लांबवले जाते. त्यामुळे मेनापॉजमध्ये घाबरून न जाता शरीरातील नैसर्गिक बदलांना स्विकारून आयुष्याचा एक नवीन टप्पा आनंदाने सुरू करावा.

\*\*\*\*\*

# रजोनिवृत्ती

डॉ. अंजली जाधव  
मो. : 9850808899

मासिक पाळी ज्या वेळी थांबते त्याला रजोनिवृत्ती काल असे म्हणतात.

या कालावधीत इस्ट्रोजन नावाच्या हार्मोनची कमतरता होते.

परिणाम - प्रजननसंस्था, अंतःस्त्रावी ग्रंथी, अस्थी या सर्वांवर परिणाम पडतो.

वय - ४५ ते ५०-५२ तरूण वयातच रजोनिवृत्ती होणे - तीस वर्षांच्या आतच रजोनिवृत्ती झाल्यास त्यास अकाली रजोनिवृत्ती (Premenopause) असे म्हणतात. सहसा Sex chromosom शी निगडीत असते.

**चिन्हे :-** १) मासिक पाळी थांबणे

२) अंगात गरम वाटणे, अत्याधिक प्रमाणात घाम येणे

३) मानसिक चिन्हे - मनोदैन्य, निद्रानाश

६) गर्भाशयसंकोचकता - संबंधाच्या वेळी दुखणे

५) मूत्रवह स्रोतसाची संकोचता - सतत मूत्रप्रवृत्ती होणे

६) त्वचासंकोच - सुरकुत्या पडणे

७) अस्थिसौषिर्य - अस्थि ठिसूळ होणे (२०% वय ८५% च्या काळात )

८) रक्तवाहिन्यासंकोच - हृदयविकार

**कारणे -** १) स्त्रीबीजांचा नाश होणे

२) शस्त्रकर्म - स्त्रीबीजग्रंथी काढून टाकणे , गर्भाशय काढून टाकणे

३) औषधींमुळे - Endometriosis ची औषधी चिकित्सा केल्यामुळे (Danazol / GARH analogues ) ब्रेस्ट कॅन्सरसाठी औषधी चिकित्सा घेणे

**धोकादायक कारणे -** वाढत वय

- शस्त्रकर्म

- सेक्स क्रोमोसोम - अनियमितता

**D. D. -** गर्भधारणा

- PCOD

- Hypothalamic dysfunction

- Asherman's syndrome

- Microdinom of pituitary

- मूत्रवह स्रोतसामध्ये अडथळा

**निदान** - विशेष निदानाची गरज भासत नाही. पेशंटच्या वयावरून व चिन्हांवरून निदान होते.

तरुण वयाच्या मुलींमध्ये - serum FSH तपासून निदान करावे. औषधींमुळे निदान हे बदलू शकते. उदा. तात्पुरते रजोनिवृत्ती होणे - chemotherapy च्या वेळेस

**निदानात्मक -**

- १) गर्भाशयाच्या अंतरस्तर चा संकोच - १०० % जर चिकित्सा न केल्यास
- २) गर्भाशयाचा संकोच
- ३) मूत्रवह स्रोतसाचा संकोच
- ४) अस्थिसौषिर्य - अस्थिची २% घट दर वर्षी
- ५) रक्तवाहिन्यांचा संकोच

**विशेष तपासण्या**

- १) गर्भाशयाच्या अंतःस्तराचा तुकडा तपासणे (Biopsy) कर्करोग .
- २) अत्यार्तव मध्ये - D & C
- ३) Hysteroscopy द्वारे गर्भाशयाची तपासणी करणे
- ४) CT Scan - Pituitary gland चा Tumor बघण्यासाठी
- ५) Bone density
  - Serum FSH
  - Peripheral Blood Kerotypes वय < 30.
  - Endometrial Saupling मासिक पाळी मध्ये किंवा रजोनिवृत्ती नंतर रक्तस्राव होत असल्यास
  - Pap smear
  - Bimanual pelvic examination
  - Mammography दर वर्षी करणे

**चिकित्सा -**

- स्वास्थ्य टिकवणे
- नियमित तपासणीसाठी वैद्याकडे येणे
- अस्थिसौषिर्यासाठी
- Ca च्या गोळ्या घेणे किंवा आहारातून घेणे .  
1500 mg. - elemental Ca दर दिवस घेणे.
- व्यायाम करणे
- मद्यपान व स्मोकिंग टाळणे
- Caffeins टाळणे
- इस्टोजन replacement therapy.
- नियमीत व्यायाम करणे

### औषधी -

- oral estrogen
- estrogen + प्राजेस्टेरोन निरंतर किंवा cyclically देणे
- कुणी घेवू नये ?
- estrogen शी निगडीत कर्करोग
- अनियमित गर्भाशयातून रक्तस्राव होणे
- Thrombophlebitis चा इतिहास असणे
- यकृत विकार

### इतर चिकित्सा -

estropiate - 0.625 mg.

त्वचेवर लावण्यासाठी estradiol 0.05 - 0.1 mg आठवड्यातून दोनदा लावणे.

गर्भाशय च संकोच - estrogen cream लावणे

अंतःपेशी द्वारे इंजेक्शन उपयोगाचे नसते कारण त्याचा हृदयरोग व मूत्रवहस्रोतस संकोच मध्ये त्याचा उपयोग होत नाही.

अस्थिसौर्षिर्यासाठी - Vit D चा फारसा एकेरी उपयोग होत नाही

Calcitonin मुळे तात्पुरता Ca ची वाढ होते Sodium Fluoride मुळे bone volume वाढते पण त्याचे Toxic side effects असतात.

### आयुर्वेदिक चिकित्सा

१. रसायन चिकित्सा - उदा. पुष्पधन्वा रस
२. रक्तवाढीसाठी - आहार व दुध नियमित घेणे + औषधी - अभ्रलोह
३. मानसिक विकारांमध्ये -  
निद्रानाश मध्ये - सर्पगंधा, सारस्वताटिष्ठ 2 HS. 4 चमचे जेवणानंतर
४. अस्थि दृढीकरणार्थ - प्रवाळपंचामृत वटी, अस्थिपोषक वटी
५. मांसरस्त, दलीया याने पौष्टिक आहार मिळतो.
६. पंचकर्म - सर्वांग स्नेहन स्वेदन  
- शिरोधारा - चंदनबलाक्षादी तेल , ब्राम्ही + जटामांसी काथ - तेल.

\*\*\*\*\*

# मेनोपॉज मध्ये निरोमी रहाण्यासाठी उपयुक्त टॉनिक

डॉ. गांधी पियुष  
मो. : 9860202543

## शतावरी कल्प (विशेष )

घटक द्रव्ये :	१) ओल्या शतावरी मुळ्या - ३ किलो
	२) साखर - ६ किलो
	३) वेलची पावडर - २५ ग्रॅम
	४) अनंता पावडर - ५० ग्रॅम
	५) प्रवाळ भस्म - २५ ग्रॅम
	६) वंशलोचन पावडर - ५० ग्रॅम

## कृती -

- १) सर्वप्रथम ओल्या शतावरी मुळ्या पाण्याने धुवून घ्याव्यात.
- २) त्यावरील साल व त्यातील मध्यभागातील नळी काढून घ्यावी.
- ३) मुळ्यांचे बारीक तुकडे करून मिक्सरच्या सहाय्याने त्याचा रस काढावा.
- ४) शतावरी च्या रसात साखर टाकून त्यास उष्णता द्यावी
- ५) पुन्हा त्यातून साखर पडायला लागल्यानंतर त्यात वंशलोचन पावडर व प्रवाळ भस्म टाकून चांगल्या प्रकारे हलवावे.
- ६) लगेचच त्यात अनंता पावडर टाकावी व मिश्रण हलवावे
- ७) सर्वात शेवटी त्यात वेलची पावडर टाकून वरील सर्व मिश्रण व्यवस्थित एकत्र करावे.
- ८) तयार झालेला कल्प हवाबंद डब्यात भरून ठेवावा.

मात्रा :- २-४ चमचे ( १० ते २० gm. )

२ वेळा दुधासह

**उपयोग :-** मेनोपॉजनंतरचे होणारे त्रास उदा. गरम वाफा निघणे, अस्थिक्षय, दौर्बल्य यात उपयोगी.

(नोंद :- जर ओली शतावरी मुळ्या न मिळाल्यास २ किलो वाळलेल्या मुळ्या घेवुन १६ पट पाणी टाकून त्याचा २ लिटर काढा करावा )

\*\*\*\*\*

## कॉलेज विश्व

डॉ. माधुरी महादार  
मो. : 9822002667

फेब्रुवारी २०१२ ते एप्रिल २०१२ या काळामध्ये महाविद्यालयात घडलेल्या ठळक घडामोडींचा अहवाल खालील प्रमाणे

दि. १० /२/१२ व ११/२/१२ रोजी C.C.I.M. Comitteे ने महाविद्यालय व रुग्णालयाच्या कामकाजाची पाहणी केली

दि. २१/२/१२ रोजी बर्सिलोना येथील परदेशी आयुर्वेद अभ्यासक **फियामा** यांनी रुग्णालय व महाविद्यालयास भेट दिली .

दि. १/३/१२ रोजी MUHS नासिक विद्यापीठाच्या कमिटीने महाविद्यालय व रुग्णालयास भेट दिली व कामाचा आढावा घेतला.

महाविद्यालय व R.A.V. नवी दिल्ली यांच्या मार्गदर्शनाखाली संस्कृत संहिता विभागातर्फे या विषयातील अध्यापकांसाठी C.M.E. घेण्यात आली त्यामध्ये देशभरातील विविध प्रांतांच्या आयुर्वेद महाविद्यालयाचे अध्यापक यांनी सहभाग घेतला. ही C.M.E. 19/3/12 पासून 24/3/12 पर्यंत झाली. याच्या उद्घाटनासाठी MUNS Vice chancellor डॉ. अरूण जामकर हे आले होते. त्यावेळी डॉ. कोलते C.C.J.M. Executive Committee member हे सुध्दा उपस्थित होते. तसेच संस्थेचे माजी अध्यक्ष मानद सचिव मा.उरसळ सर यांनी सहभागी अध्यापकांशी संवाद साधला. या प्रसंगी डॉ. जामकरांनी महाविद्यालयातील कामकाजाची प्रशंसा केली.

या C.M.E. दरम्यान या विषयाच्या तज्ञ मंडळीची व्याख्याने झाली. त्यात डॉ. रामरेड्डी, डॉ संजय सातपुते, डॉ. संतोष नायर, डॉ. प्रमा जोशी, डॉ. योगिता जमदाडे, डॉ. हृषीकेश मेहेत्रे, डॉ द्विवेदी, डॉ. व्यास, डॉ. नेसरी, डॉ. दहिद्या, डॉ. कोहली या प्रख्यात वक्त्यांनी त्यांच्या विषया संदर्भातील विविध व्याख्याने सादर केली.

या C.M.E. च्या समारोप समारंभासाठी आयुर्वेद विभागाचे संचालक डॉ.कोहली, सौ.कोहली, डॉ. गायकवाड सहाय्यक संचालक, तसेच जामनगर विद्यापीठाचे Dean (अधिष्ठाता) डॉ. द्विवेदी यांच्या हस्ते सहभागी अध्यापकांना प्रमाणपत्र देण्यात असले. याप्रसंगी महाविद्यालयातील प्रथम वर्ष ६ विद्यार्थ्यांना संस्कृत संहिता विषयात विशेष प्राविण्य मिळविल्या बद्दल गौरवण्यात आले.

डिसेंबर २०११ MUHS नाशिक विद्यापीठाचा महाविद्यालयाचा U.G. परिक्षा निकाल खालील प्रमाणे आहेत.

वर्ष	एकूण निकाल	प्रथम क्रमांक (टक्के)
प्रथम वर्षे	७० %	कु. रेणू सरोया ७९. ७९ %
द्वितीय वर्ष	७९ %	कु. आरती ठाकूर ६३ %
तृतीय वर्ष	९२ %	कु. रोहिणी भदाने ६८ %

२/४/१२ रोजी C.C.I.M. Vice President डॉ. वेदप्रकाश त्यागी यांनी महाविद्यालयास भेट देवून अध्यापकांशी संवाद साधला. त्यावेळी संस्थेचे नवनिर्वाचीत मानद सचिव मा. श्री. संदीप कदम यांनी उपस्थित राहून अध्यापकांना मार्गदर्शन केले या मिटिंग साठी संस्थेचे प्रा. डॉ. चासकर, Private college Association secretary श्री. निशिकांत पाटील, भारती विद्यापीठ आयुर्वेद कॉलेज प्राचार्य डॉ. अभिजीत पाटील, सुमतीभाई शहा महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. काकनूरकर, वाघोली महाविद्यालय प्राचार्य डॉ. सुमनी खोत, डॉ. कोलते C.C.I.M. Committee member हे उपस्थित होते.

५/४/१२ रोजी आयुर्वेद संचनालय महाराष्ट्र शासन यांची एक कमिटी डॉ. घुंगराळकर, डॉ. बुऱ्हाके यांनी महाविद्यालय व रुग्णालयाची पाहणी केली .

सालाबादाप्रमाणे महाविद्यालयाचे स्नेहसंमलेन १२/४/१२ व १३/४/१२ या तारखांना झाले. यावेळी सांस्कृतिक समितीच्या मार्गदर्शनाखाली विद्यार्थ्यांसाठी Unity day, Classroom decoration, Fun Fair, Mr & Miss Fresher Antalcshari, Song dedication हे कार्यक्रम घेण्यात आले. स्नेहसंमेलनाच्या बक्षिस वितरण सोहळ्यामध्ये पिं. चि. म. न.पा. चे उपमहापौर श्री राजू मिसाळ यांच्या हस्ते विद्यार्थ्यांना पारितोषिके देण्यात आली

१८/४/१२ रोजी नाशिक विद्यापीठाची चार नवीन P.G. विषयांच्या मंजूरीसाठी एका कमिटीची महाविद्यालय व रुग्णालयास भेट झाली.

२४/४/१२ रोजी कोट्टकल केरळ येथील द्रव्यगुण विषयाच्या सेमिनार मध्ये पदव्युत्तर विद्यार्थी कु. अर्पणा आचार्य हिने Poster Presentation मध्ये सहभाग घेतला होता व त्यासाठी तिला तृतीय पारितोषिक मिळाले.

शारीरक्रिया विभागातर्फे प्रथम वर्ष विद्यार्थ्यांसाठी 'Biochemistry' या विषयासंदर्भाचे अतिथी व्याख्यान डॉ. वैशाली दहाट यांनी २८/४/१२ रोजी घेतले.

महाविद्यालयास Ph. D. Centre म्हणून ४ विषयांसाठी मान्यता मिळाली. या संदर्भात महाविद्यालयामध्ये जून महिन्यात ४ विषयांसाठी द्रव्यगुण, रोगनिदान, शारीरक्रिया व शल्यतंत्र यामध्ये Ph. D. विद्यार्थांचा अभ्यासक्रम सुरू होणार आहे.

पुणे जिल्हा शिक्षण मंडळाच्यावतीने मा. यशवंतराव चव्हाण व शारदाबाई पवार यांचे जन्मशताब्दी वर्ष साजरा करण्यासाठी विविध स्पर्धा कार्यक्रमांचे आयोजन होणार आहे. त्यामध्ये महाविद्यालयातील विद्यार्थ्यांनी सहभाग घेतला आहे.

\*\*\*\*\*