

# आयो०यमित्र

वर्ष - ४, अंक - १ ला  
(जानेवारी, फेब्रुवारी, मार्च - २०१२)

(त्रैमासिक )

‘लहानपण देगा देवा बालक 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)



A

## संपादक मंडळ

संपादक	:	डॉ. रागिणी पाटील प्राचार्या, आयुर्वेद महाविद्यालय व संशोधन केंद्र आकुर्डी
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

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

Phone : (020) 27659578, 27653965,

Fax : (020) 27659578

E- mail : carc2006@rediffmail.com

Website : www.carcayu.com

(खाजगी वितरणासाठी)

जानेवारी, फेब्रुवारी, मार्च - २०१२ / visit - www.ayurvedresearch.in

## संपादकीय

हसरे आणि निरोगी बाळ ! हे प्रत्येक आईचे स्वप्न असते व हे स्वप्न प्रत्यक्षात येण्यासाठी प्रत्येक आईला व त्या बाळाच्या कुटुंबातील इतर सदस्यांना काय करता येऊ शकेल ह्या विषयीची माहिती आमच्या वाचकांना देत आहे आपला आरोग्य मित्र !

आरोग्य मित्र आपल्याला देत आहे बाळ निरोगी ठेवण्याच्या खास टीप्स, व त्या टीप्स म्हणजे आपल्या बाळाचा योग्य आहार व योग्य टॉनिक्स होय .

आपल्या बाळाचे पोलिओसारख्या रोगांपासून रक्षण करायचे तर त्याला वेगवेगळ्या लसी देणे आवश्यक असते. त्यामुळे लसीकरणाचा चार्ट हा आरोग्य मित्र तुम्हाला देतो आहे. हा चार्ट प्रत्येक आईने स्वयंपाकघरात चिकटवून ठेवला की आपल्या बाळाच्या लसीकरणाचे वेळापत्रक तुम्ही कधीच विसरणार नाही.

निरोगी बाळ असणे हे भाग्य प्रत्येक पालकाच्या वाट्याला दुदैवाने येतेच असे नाही व त्यामुळे काही बालकांना जन्मतःच काही रोग असतात व हे रोग कोणते व त्यावर उपाय काय आहेत हे देखील आपला मित्र प्रस्तुत अंकातून आपल्याला सांगत आहे.

बाळ निरोगी जन्मावे म्हणून गर्भावस्थेपासूनच कशा प्रकारे काळजी घ्यावी ह्या विषयीचे हितगूज हा आपला मित्र आपल्याबरोबर करणार आहे.

आपल्या ह्या जीवाभावाच्या आरोग्यमित्राने सांगितलेल्या लहान मुलांविषयीच्या शास्त्रीय माहितीचा उपयोग करून आपण मुलांना निरोगी बनविण्यासाठी एक पाऊल पुढे टाकू व निरोगी भारताचे स्वप्न साकार करू.

संपादक मंडळ

## “लहानपण देगा देवा” (बालक विशेषांक) अनुक्रमणिका

अनुक्रमांक	लेख	लेखक	पृष्ठ क्रमांक
१)	बालकाच्या वाढीचे टप्पे	डॉ. स्वाती चोभे, डॉ. अस्मा सय्यद	१-४
२)	बालकांचा आहार	डॉ. आरती फिरके	५-८
३)	लहान मुलांची उंची वाढविण्यासाठी उपयुक्त आसन	डॉ. आरती फिरके , डॉ. वैशाली ताडगे	९
४)	वृक्षासन (आकृती)	डॉ. आरती फिरके	१०
५)	बालकाची कवचकुंडले - लसीकरण	डॉ. माधवी देवदास , डॉ. गुरप्रीत सिंग	११-१४
६)	लसीकरणाविषयी दक्षता	डॉ. माधवी देवदास	१५
७)	निरोगी बालकाच्या जन्मासाठी - गर्भसंस्कार	डॉ. माधवी देवदास, डॉ. संदीप वाघमारे	१६-१८
८)	कर्कटशृंगी	डॉ. इला भोर	१९
९)	मुलांचे किरकोळ आजार व साधे सोपे उपाय	डॉ. माधवी देवदास	२०-२४
१०)	Congenital disorders and Rare diseases in child	डॉ. वृषाली गायकवाड	२५-३०
११)	Pediatrics in GP	डॉ. सुधा सिंग	३१-३६
१२)	मुलांसाठी पंचकर्मोपचार	डॉ. वर्षा काळे	३७-४०
१३)	सुवर्णप्राशन उपक्रम	डॉ. माधवी देवदास	४१-४२
१४)	कॉलेज विश्व	डॉ. माधुरी महादार	४३
१५)	रुग्णालयीन अहवाल	डॉ. मनीषा नायकोडी	४४

# बालकाच्या वाढीचे टप्पे (Developmental Milestones)

डॉ. अस्मा सय्यद  
मो. 9923295962

डॉ. स्वाती चोभे  
मो. 9850716124

शरीराची वाढ ही गर्भधारणेपासून ते साधारणतः तारूण्यापर्यंत सतत चालणारी घटना आहे. प्रस्तुत लेखामध्ये बालकाच्या जन्मानंतरच्या वाढीच्या टप्प्यांचा विचार थोडक्यात सांगण्याचा प्रयत्न केला आहे.

बालकातील वाढीचे टप्पे सर्व बालकांमध्ये सारख्याच क्रमाने होत असतात. परंतु त्यांचा वेग सर्व बालकांमध्ये सारखा नसतो, म्हणून बालकांच्या परिक्षणामध्ये वाढीचे टप्पे योग्य क्रमाने व योग्य कालावधीत होत आहे किंवा नाही हे पाहणे महत्त्वाचे आहे.

बालकास मोठे होताना पाहणे ही पालकांसाठी आनंददायी गोष्ट आहे. ह्या बद्दल शास्त्रीय माहिती घेतल्यास हा आनंद द्विगुणित करता येईल.

## Gross Motor development of Child

Gross Motor actions :- स्नायूंच्या हालचाली करू शकतो. (उदा. बसणे, उभे राहणे, रांगणे, चालणे, उडी मारणे)

- |             |   |   |
|-------------|---|---|
| ३ रा महिना  | - | मान धरणे, पालथे पडणे ,  |
| ५ वा महिना  | - | आधाराच्या सहाय्याने बसणे  |
| ८ वा महिना  | - | आधाराच्या शिवाय बसणे  |
| ९ वा महिना  | - | आधाराच्या सहाय्याने उभे राहणे                                     |
| १० वा महिना | - | उभे राहून बसणे  |
|             | - | आधाराच्या सहाय्याने चालणे   |
| ११ वा महिना | - | रांगणे (crawling )  |
| १२ वा महिना | - | बसून एका बाजूला वळणे व वस्तू पकडणे                                |
|             | - | आधारा शिवाय उभे राहणे   |
| २ वर्ष      | - | वरती पळणे, खाली उतरणे, मागे चालणे , पळणे व बॉलला किक मारणे.       |
| २।। वर्ष    | - | बोटांवर चालणे, उडी मारणे  |
| ३ वर्ष      | - | पायरीवर चढणे व पायरीवरून खाली उडी मारणे, सायकल चालवणे (tricycle). |
| ४ वर्ष      | - | लंगडी घालता येणे  |
| ५ वर्ष      | - | दोन्ही पायांवर उडी मारणे.   |

### **Eye Co- ordination :-**

- ४ आठवडे :- २० से.मी पर्यंत पाहणे ( regards at 20 cm )  
६ आठवडे :- हालणारी वस्तू पाहणे  
३ महिने :- एका बाजूकडून दुसऱ्या बाजूकडे पाहणे. एखाद्या वस्तूकडे लक्ष केंद्रित करणे .

### **Hand eye co- ordination :-**

- ४ महिने :- तोडांत बोट घालणे  
५ महिने :- हाताने चौकोनी ठोकळा पकडणे .  
६ महिने :- एका हातातील वस्तू दुसऱ्या हातात देणे  
९ महिने :- प्लेट पकडणे  
१ वर्ष :- दोन वस्तू एकावर एक ठेवणे.  
१ ॥ वर्ष :- तीन वस्तू एकावर एक ठेवणे .  
२ वर्ष :- ५ ते ६ वस्तू एकावर एक ठेवणे.  
३ वर्ष :- अनेक वस्तू एकावर एक ठेवणे.

### **Hand mouth co- ordination :-**

- १२ महिने :- चमच्याने खाता येते परंतु भरवताना अन्न खाली सांडते.  
१५ महिने :- न सांडता स्वतः हाताने खाणे, कपाच्या सहाय्याने पिण्याचा प्रयत्न करणे,

### **Fine Motor :-**

- ४ महिने :- मुठीमध्ये बोट घट्ट धरणे .  
५ महिने :- दोन्ही हाताच्या सहाय्याने वस्तू धरणे.  
७ महिने :- तळव्याच्या सहाय्याने वस्तू घट्ट धरणे .  
९ महिने :- अंगठा व तर्जनी या दोन बोटांच्या सहाय्याने लहान वस्तू धरणे.

### **Hand skills :-**

- १ वर्ष :- पुस्तकाची २/३ पाने उलटणे  
२ वर्ष :- उभ्या व आडव्या रेषा काढणे.  
३ वर्ष :- फुलीचे चिन्ह काढणे (cross )  
४ वर्ष :- चौकोन काढणे.  
५ वर्ष :- चांदणी ( stars) काढणे.  
६ वर्ष :- त्रिकोण काढणे.

## Dressing

- २ वर्ष :- बूट व मोजे घालणे  
२॥ वर्ष :- पॅन्ट काढणे  
३ वर्ष :- स्वतःचे कपडे स्वतः घालणे.

## Personal Social :-

- १ महिना :- नजर स्थिर होणे.  
२ महिना :- समोरच्या व्यक्तीकडे बघून हसणे .  
३ महिना :- आईला ओळखणे  
६ वा महिना :- आरशातील प्रतिमा बघणे  
८ वा महिना :- अनोळखी व्यक्तीला ओळखणे

## Language :-

- जन्मतः :- ऐकणे  
३ महिने :- उच्चार करणे (Vocalization )  
९ महिने :- असंबद्धित शब्द उच्चारणे .  
१० महिने :- बोललेले कळणे  
१ वर्ष :- तीन शब्द बोलणे  
१॥ वर्ष :- ६ ते २० शब्द बोलणे  
२ वर्ष :- साधी वाक्य बोलणे  
३ वर्ष :- ४ शब्द असणारी वाक्ये बोलणे  
४ वर्ष :- १५४० शब्द संग्रह असणे.  
६ वर्ष :- २५६० शब्द संग्रह असणे.

## Toilet training :-

पहिल्या काही महिन्यांमध्ये बाळाला दूध पाजल्यावर लगेच शी होणे याला gastro colic reflex असे म्हणतात.

- ७ महिने :- gastro colic reflex कमी होत जातो.  
१० महिने :- शौचास बसवल्यास toilet seat वर बसू शकतो.  
१॥ वर्ष :- शौचास स्वतः जातो.  
२ वर्ष :- स्वतःहून व्यवस्थित शौचास बसू शकतो.  
३ वर्ष :- वेग आल्यास नियंत्रण करू शकतो.

### Uninary Control :-

- १ ॥ वर्ष :- या वयापर्यंत कपडे ओले करतो.  
२ वर्ष :- दिवसा कपडे ओले करत नाही  
३ वर्ष :- रात्रीही कपडे ओले करत नाही.  
३.५ वर्ष :- वेग आल्यास नियंत्रण करू शकतो.

### वाढीच्या टप्प्यांचे महत्त्व :-

- १) अतिसंवेदनाशील बालकांमध्ये (high risk neonates ) मध्ये cerebral palsy किंवा mental retardation (मतिमंदपणा) नाही ना हे बालकाच्या परीक्षणावरून कळते.  
२) गुणसूत्र दोष किंवा चेता संस्था (Neurological ) संबंधित व्याधी नाहीत ना हे तपासता येते.  
३) कुपोषणजन्य व्याधींमध्ये (उदा. मुडदूस Richets ) बालकाची वाढ उशिराने होते .

### Target milestone :-

- (खालील वाढीचे टप्पे बालकामध्ये दिसत नसल्यास ते विकृतिचे निदर्शक असते).
- २ महिन्यांनंतरही समोरच्या व्यक्तीकडे बघून अजिबात न हसणे (निर्विकार चेहरा)  
(Lack of social smile)
  - ४ महिन्यांनंतरही मान न धरणे.
  - ६ महिन्यांनंतरही आईला न ओळखणे.
  - आधाराच्या सहाय्याने ६ महिन्यांनंतरही बसता न येणे किंवा ८ महिन्यांनंतरही स्वतःहून न बसणे.
  - एका वर्षानंतरही आधाराच्या सहाय्याने धरून उभे राहता न येणे.
  - १८ महिन्यांनंतरही आधाराच्या शिवाय चालता न येणे.
  - ३ वर्ष वय झाल्यावरही अर्थपूर्ण वाक्य बोलता न येणे.

अशा प्रकारची लक्षणे बालकामध्ये दिसत असल्यास पालकांनी बालरोगतज्ञाचा सल्ला घेणे योग्य ठरते.

\*\*\*\*\*



# बालकांचा आहार

डॉ. आरती फिरके  
मो. : 8888845674

लहान मुले म्हणजे आपल्या घराण्याची वंशवेल, आपली भावी पिढी. बाल्यावस्था हा जीवनाचा निर्माण काळ असतो. हा काळ लहान मुलांच्या शारीरिक, बौद्धिक व मानसिक विकासाकडे लक्ष देण्याचा असतो. या काळात जर बालकाला योग्य आहार -विहार, संस्कार दिलेत तर निश्चितच बालकाचे आयुष्य हे सुखकर होईल व तो एक स्वस्थ व सुखी प्रौढाच्या रूपाने विकसित होईल.

आयुर्वेदशास्त्रात बालकांचा विचार करतांना तीन अवस्थांचा विचार केला आहे.

- १) क्षीराद किंवा क्षीरप
- २) क्षीरान्नाद
- ३) अन्नद

क्षीराद अवस्थेत बालक हे केवळ दुधावर अवलंबून असते. जन्मानंतर पहिले ६ महिने बाळाने फक्त आईचे दूध घेणे सर्वोत्तम, क्षीरान्नाद अवस्थेत मूल हे दूध व अन्न या दोन्ही गोष्टींवर अवलंबून असते, या अवस्थेत बालकाला दूधाव्यतिरिक्त इतर बाहेरील द्रव आहार सुरू करतात. ही अवस्था साधारणपणे ६ महिने ते २ वर्षांपर्यंत असते. नंतरच्या अन्नद अवस्थेत मूल चालायला लागते, त्याच्या हालचाली वाढतात, त्यामुळे भूक वाढते, म्हणून या अवस्थेत बालकाला पूर्ण जेवण देण्यास हरकत नसते.

आता प्रत्येक अवस्थेनुसार बालकाचा आहार कसा असावा, हे सविस्तर बघू या

बालकाची प्रथम अवस्था क्षीराद या अवस्थेत बालक फक्त दूध घेत असते. बालकास पहिल्या दिवसा पासूनच संस्कारपूर्वक स्तन्यपान सुरू करावे. अमृताची उपमा दिलेले स्तन्य हे बाळासाठी पूर्णान्न असते. स्तन्यपानाने बाळाची पुष्टी होते. पहिल्या ३ ते ४ दिवसांच्या दुधाला 'पीयुष' अशी संज्ञा दिलेली असून ते बालकासाठी उत्कृष्ट सांगितले आहे. त्यामुळे प्रसूतीनंतर शक्य होईल तेवढे लवकर स्तन्यपान करावे. आई जो पौष्टिक आहार किंवा रसायने सेवन करते त्याचाच सारभाग बाळाला स्तन्यातून मिळत असतो. त्यामुळे बाळाची प्रतिकारशक्ती चांगली होते व त्याचा संपूर्ण विकास उत्तम प्रकारे होतो.

हल्ली शिक्षण व नोकरी या दोन्ही जबाबदाऱ्यांमुळे बौद्धिक व शारीरिक ताण मुलीं वर पडत असल्याने बाळाला पूर्ण ६ महिने अंगावर पाजणे अवघड झाले आहे, त्यामुळे लगेच ३ महिन्यांनंतर मुलाला वरचे दूध देण्याची प्रवृत्ती वाढत चालली आहे, पण बाळाला मातृस्तन्य देणे हेच सर्वोत्तम असते. मातेचे दूध हे पचण्यास हलके, स्वच्छ आणि जिवाणूरहित असते कारण यात संक्रमणाची संभावना नसते. मातेच्या दूधात व्याधीना दूर करणारे अँटीबॉडीज् असतात ज्या संसर्गजन्य

रोगांपासून बाळाचे संरक्षण करतात. तसेच स्तन्यपानामुळे बालकाची क्षुधा तृप्ती तर होतेच पण त्यासोबतच मातेस एक अपूर्व आनंद मिळतो. बालक आणि माता यांच्यात परस्परांमध्ये स्तन्यपान क्रियेमुळे प्रेम, वात्सल्य, आस्था इ. भावनांची देवाणघेवाण होते.

बालकास किती वेळ स्तन्यपान करायचे याचा निश्चित असा नियम नाही. जर बालक स्तन्यपान केल्यानंतर २-३ तास रडत नसेल, गाढ झोपेत असेल, त्याचबरोबर त्याचे वजन जेवढे वाढायला पाहिजे, तेवढे वाढत असेल तर बालकाला योग्य मात्रेत दूध मिळत आहे असे समजावे.

बालकाची दुसरी अवस्था असते क्षीरान्नाद. क्षीरान्नाद अवस्था अन्नप्राशन संस्काराने सुरू होते. या अवस्थेत बालकास दुधाबरोबर अन्न देण्यास सुरवात करावी व हळूहळू अन्नाची मात्रा वाढवावी. जसजशी अन्नाची मात्रा वाढेल तसतसे दुधाचे प्रमाण हळूहळू कमी करावे.

साधारणपणे ६ महिने ते वर्षभराच्या काळात बालकाला खीर, फळाचे रस, भाज्यांचे सूप, तांदूळ- मूगाची पेज, भाताची पेज यासारखे पदार्थ बाळाला पचतात की नाही याचा विचार करून दर १०-१५ दिवसांच्या अंतराने द्यायला सुरवात करावी. शक्यतो एका वेळेस एकच नवीन पदार्थ सुरू करावा. उदा. पहिले १०-१५ दिवस फक्त तांदूळाची पेज द्यावी. त्यानंतर फळांचे रस द्यावे, नंतर तांदूळ - मूगाची लापशी करून द्यावी. सुरवातीला दिवसातून फक्त १ वेळा वरचे अन्न द्यावे हे पदार्थ बाळाला सवयीचे झाले की दिवसातून २ वेळा बाहेरचे अन्न द्यावे. अन्न शक्यतो दिवसा द्यावे, रात्री देणे टाळावे.

याशिवाय १ महत्त्वाची गोष्ट की डब्यातील अन्न जाहिरातींनुसार कितीही चांगले असले तरी ताज्या अन्नाचा वापर हा उत्कृष्ट व श्रेयस्कर असतो. ताजे अन्न शरीरात चटकन् शोषले जाते. शक्यच नसेल तरच तयार अन्न (बाहेरचे) वापरावे. उदा. सेरेलॅक, फॅरेक्स.

बाळाचे अन्नपदार्थ पातळ असावेत. त्यात कण किंवा तुकडे नसावेत तसेच ते फार गरम किंवा अगदी गरम नसावेत. सुरवातीला काही वेळा बालक नवीन पदार्थ उलटीवाटे बाहेर काढेल, असेच २-३ दिवस झाले तर नवीन पदार्थ देणे बंद करावे व नंतर एखाद्या आठवड्यांनी पुन्हा सुरू करावे. एखादा पदार्थ बाळाला आवडत नाही असे जाणवल्यास जबरदस्ती करू नये. काही दिवसानंतर पुन्हा प्रयत्न करावा. पदार्थाची चव बाळाला आवडेल, सोसवेल अशा प्रकारची असावी. म्हणूनच प्रत्येक पदार्थाची चव स्वतः घेऊन पाहिल्याशिवाय बाळाला देऊ नये.

मुलांना खिरींमध्ये तांदूळ, रवा, खसखस किंवा नाचणी यांची खीर द्यावी. फळांमध्ये द्राक्षे, डाळींब, सफरचंद, मोसंबी व पपई ही फळे द्यावीत यातील कुठल्यातरी १ फळाचा २ ते ४ चमचे रस एका वेळेला द्यावा. नवव्या महिन्यानंतर वरण - भात, आमटी - भात, सार- भात, कढी - भात, भाज्यांचे सूप, कडधान्याचे कढण, वेगवेगळ्या खिरी, नाचणीचे सत्व, गव्हाचे सत्व आलटून पालटून द्यावे. भाज्यांचे सूप करतांना दुधी, तांबडा भोपळा, पालक, गाजर, टोमॅटो यांच्यापैकी १ किंवा २ भाज्या थोड्या पाण्यात शिजवून द्याव्यात, नंतर गाळणीतून गाळून त्यात चवीप्रमाणे थोडी साखर, मीठ, वस्त्रगाळ, जिऱ्याची पूड आणि साजूक तूप घालून पातळ सूप तयार करावे.

१ वर्षापर्यंत अशाच प्रकारचा आहार ठेवावा. वर्षानंतर आहारातील द्रवांश कमी करायला हरकत नाही उदा. पेजएवजी आधिक पाणी घालून केलेल्या गुरगुट्या किंवा मऊ भात वा मऊ खिचडी देता येईल. फळांच्या रसाएवजी उकडलेल्या सफरचंदाचा गर, पेअर, पपई किंवा केळ कुस्करून द्यावे. ब्रेड व बिस्कीटे याची सहज उपलब्धता, हृद्य गंध व रूची या गुणांमुळे हे पदार्थ मुलांना लवकर प्रिय होतात. पण दररोज याचा आहारात उपयोग करू नये. तसेच चहा, कॉफी यासारखी उत्तेजक पेय लहान मुलांना देवू नयेत, तसेच मुलांना एकाच प्रकारचा ठराविक आहार घेण्याची सवय लावू नये. ऋतुप्रमाणे, काळाप्रमाणे उपलब्ध असणारी फळे, पालेभाज्या, फळभाज्या इ. खाण्यास शिकवावे. त्यामुळे आहार हा नेहमी षड्रसयुक्त घेतला जातो. तसेच पोळी मिक्सरमध्ये बारीक करून वरण, आमटी किंवा दूधात कुस्करून द्यावी. वरण - आमटी - पोळीच्या काल्यातच दुधी, भेंडी, गाजर, बीट, पडवळ, बटाटा, पालक, मेथी इ. भाज्यांपैकी एखादी दुसरी भाजी मिसळता येते. भात, पोळी किंवा खिचडीबरोबर घरचे साजूक तूप आवर्जून द्यावे. दिवसातून किमान एकदा वरण, आमटी किंवा मूग - तूरीच्या खिचडीचा समावेश मुलांच्या आहारात असू द्यावा. त्यामुळे मुलांच्या वाढीसाठी आवश्यक प्रथिने पुरेशा प्रमाणात मिळतात. तसेच मुलांना दूध - फळे, शिकरण किंवा फ्रुट सॅलडसारखा विरूध्द आहार देऊ नये, कारण त्यामुळे अॅलर्जी, पुरळ येणे यासारखा त्रास होऊ शकतो, तसेच मुलांना सर्दी खोकला असतांना पेरू, केळी, सीताफळ यासारखी फळे देऊ नयेत.

२ वर्षानंतर बालकाची अन्नाद अवस्था सुरू होते, यात दुधाबरोबर आहाराचा मुख्य भर अन्नावर असतो. दोन वर्षानंतर बालकाला दिवसा वरण -भात- तूप, भाजी - पोळी, ताक, कोशिंबीर असे संपूर्ण जेवण द्यावे. लहान वयापासूनच जर मुलांना संपूर्ण जेवणाची सवय लावली तरच मुले सर्व पदार्थ खायला शिकतात . मधल्या वेळात नाचणीचा लाडू, बेसन पीठ, मूगाचा लाडू, मनुका, अंजीर, खजूर, बदाम, उपमा, गाजर, उकडलेला बटाटा, एखादे फळ द्यावे.

मूल हातात घेऊन खाऊ लागले म्हणजे त्याला ताजी पोळी, तूप - साखर लावून द्यावी. वाटीत मुरुमुरे, साळीच्या लाह्या, मक्याच्या पोह्याच्या लाह्या त्याला स्वतः खायला घ्याव्यात. हिरड्या घट्ट होण्याच्या दृष्टीने गाजराचा तुकडा, खारीक, फ्लॉवर अशा कच्च्या भाज्यांचा तुकडा हातात द्यावा. दात नसले तरी वरील पदार्थ चावून- चावून हिरड्या बळकट होतात. मुले २ - ३ वर्षांचे झाल्यावर सुक्या मेव्यातील सर्व फळे (काजू, बदाम, पिस्ता, बेदाणे, मनुका, सुके अंजीर इ.) याचे लहान तुकडे करून द्यावे.

५ वर्षानंतर मुलांना खाद्यपदार्थांची खरी चव कळायला लागते व चमचमीत पदार्थ खाण्याकडे त्यांचा कल वाढू लागतो. अशावेळी जेवणात घरी इडली, डोसा, उतप्पा, आमलेट सारखे पदार्थ द्यावेत मुलांचा आवडीचा कल पाहून तसेच त्यांचे वाढीचे वय असल्याने पौष्टिक पदार्थ द्यावेत. जसे सर्व डाळींची भजी, कडधान्यांची कटलेटस् पौष्टिक लाडू, वेगवेगळे पराठे, सर्व डाळी भिजवून दहीवडे इ. तसेच मधल्या वेळात मुलांना वेगवेगळी सरबते द्यावीत. जसे लिंबाचे, संत्र्याचे, आवळ्याचे, आमसुलाचे इ. मूल दूध पित नसेल तर मसाला दूध करून (वेलची, जायफळ वगैरे टाकून) किंवा दूधात कोको टाकून द्यावे.

मुलांसाठी अल्पोपहारासाठी खालील पदार्थ देऊ शकतो.

- \* थालीपीठ
- \* दशमी
- \* उपमा
- \* पोहे
- \* सातूचे पीठ + दूध
- \* राजगिरा वडी / लाडू
- \* शेंगदाणे + गुळ
- \* नाचणी / मूगाचा लाडू
- \* फुटाणे
- \* चिक्की
- \* रव्याचा उत्तपा / ढोकळा
- \* तांदळाच्या पिठाची धिरडी, कटलेट्स
- \* मुगाच्या डाळीची भजी / मिश्र डाळीची भजी
- \* तिखटमीठाची पुरी.
- \* साळीची भेळ
- \* दडपे पोहे.

\*\*\*\*\*

# लहान मुलांची उंची वाढविण्यासाठी उपयुक्त आसन

लेखक

डॉ. वैशाली ताडगे

मो. :

मार्गदर्शक

डॉ. आरती फिरके

मो. : 9822044497

योगशास्त्र हे भारतीयांनी जगासाठी दिलेली देणगी आहे. योगसाधनेचे अनेक प्रकार योगशास्त्रात सांगितले आहेत.

- राजयोग म्हणजे बिकट अशा संकटातही मन:शांती कशी राखता येईल यासाठी पूरक हालचाली यांचा अंतर्भाव होतो.

- कर्मयोग हा इतरांना मदत कशी करता येईल याचे कौशल्य शिकवतो.

- मंत्रयोग हा मंत्राच्या साहाय्याने मानवाला निसर्गाच्या जवळ आणण्याचा प्रयत्न आहे.

- ज्ञानयोग हा ज्ञान व बुध्दीशी! निगडीत आहे.

- भक्तियोग हा प्रेम आणि अहिंसा अंगी बाणवतो.

- कुंडलिनी योग म्हणजे माणसाच्या पाठीच्या कण्यामध्ये असणारी ऊर्जा व शक्ती हे जाणून घेण्याचे तंत्र.

- हठयोग म्हणजे मन व देह यांची एकरूपता व त्यामधून आरोग्य राखणे .

या हठयोगाच्या साहाय्याने भावी पिढीला शारीरिक व मानसिकदृष्ट्या बळकट बनविण्याच्या प्रक्रियेत आसनांचा समावेश करता येईल. आसनांमुळे मुलांमध्ये चांगल्या सवयी अंगी लावल्या जातात. श्वसनाच्या चांगल्या सवयी लागतात.

त्या दृष्टीने आपण वृक्षासन आसनांबद्दल माहीत करून घेऊया -

## वृक्षासन

- वृक्षासन म्हणजे वृक्षाप्रमाणे स्थिती असणारे आसन .

- वृक्षासनामुळे शरीरात वृक्षासारखी सर्व परिस्थितीमध्ये स्थिर, कणखर राहण्याची क्षमता निर्माण होते.

**कृती -** १) दोन्ही पाय जुळवून , गुडघे ताठ ठेवून उभे राहणे.

२) मग डावे पाऊल उजव्या मांडीवर घेऊन, डाव्या पायाची टाच मांडीवर टेकवून उभे राहणे.

३) दोन्ही हात डोक्यावर घेऊन तळवे जोडून नमस्कार स्थितीत राहणे. श्वासगती संथ गतीने चालू ठेवणे. अशा प्रकारे वृक्षाची स्थिती तयार होते. म्हणून त्याला वृक्षासन म्हणतात.

४) वृक्षाची स्थिती स्थिर झाल्यावर, हळू- हळू हात खाली घ्या. डावे पाऊल सोडून दोन्ही पायांवर उभे रहा.

५) मिनीटभरानंतर पायांची अदलाबदल करून हेच आसन पुन्हा करा.

**फायदे -** १) शरीर व मन यांचे संतुलन, एकाग्रता वाढवण्याच्या दृष्टीने हे आसन उत्तम आहे.

२) पायांना मजबूत बनवून, पायांचे व्याधी होण्यापासून बचाव होतो.

३) यामुळे उंची वाढण्यासाठी मदत होते.

\*\*\*\*\*

## वृक्षासन

डॉ. आरती फिरके  
मो. : 9822044497



# बालकाची कवचकुंडले - लसीकरण

डॉ.गुरप्रीत सिंग  
मो. : 8055532779

डॉ. माधवी देवदास  
मो. : 9673948413

## Vaccination: A Boon For Permanent Immunity

### Introduction:

In the present scenario mankind is suffering from serious infections caused by wide variety of micro-organisms. Fortunately, most of these diseases can be kept at bay by vaccination at the early stages of life like polio, tetanus, measles etc.

Immunization programmes are being held worldwide today and aim at preventing diseases by producing controlled clinical reactions which are likely to prevent or provide resistance to infections by enhancing immunity. These programs have helped to decrease morbidity and mortality rate but unfortunately third world countries are still lacking the proper scale of facilities that is needed to provide significant results.

**How To Prevent Diseases?** The infectious diseases can be prevented by

1. Stimulating active immunological defence mechanisms by administration of antigens and
2. Administration of preformed exogenous animal/human antibody to suppress diseases.

### Vaccines:

The active immunizing agents are known as vaccines. An ideal vaccine should be easy to produce in a well standardized preparation, be easy to administer, not produce diseases in recipient, induce permanent immunity be free of toxic substances and have minimal adverse effects.

The process of inoculating the antigen (vaccine) into the body which in turn leads to the production of antibodies to that particular antigen is called as vaccination.

### **Types of Vaccines:**

The vaccines may be live attenuated (LAV) or killed (inactivated). LAVs capable of replicating within the body and simulating immune response but killed vaccines do not multiply in the body and need to be given in multiple primary and booster doses. the classification of vaccinaes is shown in the table:

#### **Classification Of Vaccines:**

S. No.	Effective against	Live	killed
1.	Bacteria	BCG, Typhoid	Cholera, Pertussis, tetanus, diphtheria, meningococcal etc.
2.	Virus	Polio (Sabin), measles, mumps, rubella, yellow fever	Polio (Salk), rabies, hepatitis B, influenza etc.

### **Safe Vaccination Practices:**

- 1. Vaccine Vial Monitoring:** If the small square with in the circle matches the circle or becomes darker, the vaccine needs to be discarded even if its expiry date is still away.
2. Separate syringe and needle for each injection.
3. Separate anatomical sites and separates limb for multiple injections.
4. Observation of the child for at least 15 minutes after administration of an injection.

### **Immunization Schedule:**

The immunization schedule in modern era is presented in the table below:



## Immunization Schedule

S. No.	Age	Vaccine
1.	Birth	BCG (Intradermal) Oral Polio Vaccine - Zero dose, Hepatitis B Vaccine - 1 <sup>st</sup> dose (IM)
2.	6 Weeks	DPT - 1 <sup>st</sup> dose ( IM) Hib Vaccine - 1 <sup>st</sup> dose ( IM) Oral Polio Vaccine - 1 <sup>st</sup> does
3.	10 Weeks	Hepatitis B Vaccine - 2 <sup>nd</sup> does ( IM) DPT - 2 <sup>nd</sup> dose (IM) Hib Vaccine - 2 <sup>nd</sup> dose Oral Polio Vaccine - 2 <sup>nd</sup> dose
4.	14 Weeks	DPT - 3 <sup>rd</sup> dose Hepatitis B Vaccine - 3 <sup>rd</sup> dose Hib Vaccine - 3 <sup>rd</sup> dose Oral Polio Vaccine - 3 <sup>rd</sup> dose
5.	9 months	Measles Vaccine (Subcutaneous )
6.	15-18 months	MMR (Measles, Mumps, Rubello) ( IM) DPT - 1 <sup>st</sup> booster dose Hib Vaccine - 1 <sup>st</sup> booster does Oral Polio Vaccine - 4 <sup>th</sup> dose
7.	2 Years	Typhoid Vaccine (SC)
8.	5 Years	DPT - 2 <sup>nd</sup> booster dose ( I M) Oral Polio Vaccine - 5 <sup>th</sup> dose Typhoid Vaccine (SC)
9.	10 Years	TT (Tetanus ( IM) Typhoid Vaccine (SC)
10.	15-16 years	TT (Tetanus ) ( I M) Typhoid Vaccine (SC)

**Conclusion:**

Vaccination helps in prevention of diseases and there remains hardly any probability of getting infected by diseases as it increases the immunity of the body and makes it enable to resist the attack of those diseases.

**Side Effects Of Vaccines:**

Like any medicine, a vaccine can cause a serious problem such as a severe allergic reaction. However, a decision not to immunize a child also involves risks and could put the child and other who come into contact with him or her at risk of getting a potentially deadly disease. The common side effects of various vaccines are listed in the table:

**Side effects of Vaccines**

S. No.	Vaccine	Side effects
1.	DPT	Fever ; Local redness, swelling and tenderness.
2.	Hepatitis A	Headache, Loss of appetite, tiredness, local soreness.
3.	Hepatitis B	Local Soreness ; Mild fever
4.	Hib	Fever ; Local redness , warmth , swelling.
5.	MMR	Fever , Mild rash, Swelling in glands (neck and cheek area )
6.	Typhoid	Headache ; Local redness or swelling ; Fever
7.	Varicella	Local soreness or swelling ; Fever , mild rash
8.	Influenza	Runny nose, headache, fever, Wheezing, abdominal pain
9.	Polio	Rare
10.	BCG	Lymphadenitis

\*\*\*\*\*

# लसीकरणाविषयी दक्षता

डॉ. माधवी देवदास  
मो. : 9673948413

## लस देण्यापूर्वी !

बाळाला फिट येत असल्यास किंवा इतर काही आजार असल्यास किंवा बाळाला कधी औषधे चालू असल्यास लस देण्याआगोदर डॉक्टरांना त्याविषयी कल्पना द्यावी. तसेच पूर्वी लस दिल्यानंतर बाळाला कधी त्रास झाला असल्यास डॉक्टरांना अगोदर सांगावे .

## लस दिल्यानंतर उद्भवणारे त्रास :

सर्व खबरदारी घेऊन देखील काही मुलांना लसीपासून त्रास होऊ शकतो.

बहुतेक वेळा ताप येणे

इंजेक्शन दुखणे किंवा सुजणे (इंजेक्शनची गाठ होणे)

बाळ किरकिर करणे / सतत रडणे

वरील गोष्टीपेक्षा अधिक त्रास मुलांना होत नाही. क्वचित प्रसंगी

बाळाला झटका येणे

बाळ सारखे रडून आक्रोश करणे

जास्त प्रमाणात ताप येणे

असे दुष्परिणाम दिसू शकतात. अशा वेळेस डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

पोलिओ लस देण्याआगोदर किंवा नंतर बाळाला स्तनपान करण्यास हरकत नाही. डोस दिल्यानंतर १० मिनिटांच्या आत जर बाळास उलटी झाली तर डोस परत द्यावा.

बी.सी.जी. ची लस दिल्यानंतर ४ ते ५ दिवसानंतर बाळाला ताप, सर्दी व थोडीशी पुरळ येऊ शकते.

## धोक्याची सूचना -

लस दिल्यानंतर बाळाला तोंडावर खाज येऊन सूज येणे किंवा श्वासाला व गिळायला त्रास घेणे, बाळाला गुंगी येणे, झटके येणे अशी गंभीर लक्षणे दिसून आल्यास ताबडतोब डॉक्टरांना कळवावे.

## लसीकरण लांबविणे किंवा थांबविणे -

- बाळाला दिलेल्या तारखेस लस द्यायला हवी .

- मुलाला थोडीफार सर्दी खोकला, ताप किंवा एखाद दुसरी उलटी वा जुलाब होत असतील व बाळ जर चांगले दिसत असेल तर लस द्यायला हरकत नाही.

- घरगुती कारणांसाठी लसी द्यायचे टाळणे किंवा लांबवणे योग्य नाही.

- बाळ खरोखरच आजारी असेल तर लसीकरण अगोदर डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

\*\*\*\*\*

# निरोगी बालकाच्या जन्मासाठी - गर्भ संस्कार

डॉ. माधवी देवदास  
मो. : 9673946413

डॉ. संदिप वाघमारे  
मो. : 9423010818

महाभारतातही सुभद्रेच्या पोटात असताना अभिमन्युने श्रीकृष्णांकडून चक्रव्युहाचा भेद करायचा हे शिकण्याची कथा सर्वांनीच ऐकलेली असेल. रामायणामध्ये श्रीराम जन्माच्या आधी 'पुत्रकामेष्टी यज्ञ' केल्याचे वर्णन सापडते. यज्ञातून प्रकट झालेल्या प्रत्यक्ष अग्निदेवांनी दशरथाला पसायदान दिल्याचेही आपण ऐकतो. हे 'पसाय' दुसरे काही नसून संपन्न गर्भाच्या आकांक्षेने केलेल्या 'गर्भसंस्कारा' चाच भाग आहे कौसल्येला लागलेले डोहाळे वज्रासन, वीरासन अशा आसनांचे होते. पुढे होणाऱ्या पुत्राच्या वीरतेचेच हे निदर्शक आहे.

## 'गर्भसंस्कार' म्हणजे काय ?

जन्माला येणारी मुले सुदृढ , निरोगी उत्तम गुणसंपन्न व जन्मतःच दोष नसलेली होण्यासाठी गर्भधारणा होण्यापूर्वी व गर्भधारणा झाल्यानंतर ज्या नैसर्गिक क्रिया केल्या जातात त्याला 'गर्भसंस्कार' म्हणतात. गर्भधारणा पूर्वीच्या क्रिया

ध्रुवं चतुर्णां सन्निध्यात् गर्भः स्यात् विधिपूर्वकम् ।

ऋतुक्षेत्राम्बुबीजानां सामग्रात अडकुरो यथा ॥

सु. शा.

## १) पंचकर्म

एखादे रोप किंवा बियाणे कितीही उत्तम असले पण जमीन चांगली नसली तर काही उपयोग होणार नाही म्हणून गर्भधारणेआधी शरीरशुद्धि करण्यासाठी पंचकर्म करणे हे गरजेचे असते.

## २) गर्भधारणाची वेळ

पाळी संपल्यानंतर आठव्या रात्री पासून पंधराव्या रात्रीपर्यंत समागम करावा

गर्भधारणेसाठी मैथुन हे रात्रीच्या पहिल्या दोन प्रहरांमध्ये म्हणजे साधारणतः दीड वाजण्यापूर्वी करावे यामुळे गर्भ हा अधिकाधिक आरोग्य, ऐश्वर्य, सौभाग्य, बल, वर्ण, इंद्रियांनी संपन्न असतो.

## ३) बीज संवर्धन

शुक्र - आहारामध्ये दूध, लोणी, तूप, खडिसाखर, काळ्या मनुका, खारिक, अंजीर, बदाम, गोडांबी, खसखस घेतल्याने शुक्रवर्धन होते.

स्त्री बीज - खजूर, काळ्या मनुका , हिरव्या पालेभाज्या, डांळीब हे सर्व रक्तवर्धनासाठी उपयुक्त आहेत आणि स्त्री बीजाची उत्पत्ती हे रक्तधातुच्या पोषणामुळे होत असते.

## गर्भधारणा नंतर क्रिया

गर्भाच्या मासानुमासिक वाढीसाठी आहार व औषधी द्रव्य :-

### पहिला महिना

पहिल्या महिन्यात गर्भाला स्वरूप आलेले असते म्हणून दिवस राहिल्या राहिल्या लगेच गर्भ स्थिर होण्यासाठी आहार आणि औषधी द्रव्य सांगितले आहे.

आहार - आधी तापवलेले दूध थोडे थोडे वारंवार द्यावे.

औषधी द्रव्य - मनुका, जेष्ठमध, चंदन व रक्तचंदन गाईच्या दुधासह उपयुक्त ठरते.

### दुसरा महिना -

दुसऱ्या महिन्यात गर्भ अधिक घन होतो म्हणून दुधामध्ये शतावरी, गोक्षुर, बला, विदारी या वनस्पती टाकून सिध्द दूध द्यावे.

### तिसरा महिना

तिसऱ्या महिन्यात २ हात, २ पाय व डोके यांची निर्मिती झालेली असते.

आहार - कपभर दुधामध्ये दोन चमचे तूप आणि एक चमचा मध घेतलेले चांगले.

औषधी द्रव्य - पद्मकाष्ठ, चंदन, वाळा, कमळाचा देठ आणि नागकेशर चे चूर्ण दुधासह साखर घालून प्यावे.

### चौथा महिना -

या महिन्यात गर्भाचे हृदय निर्माण होते त्यामुळे हृदयाला पोषक आहार द्यावा.

आहार - ताज्या दुधापासून बनविलेल्या १० ग्रॅम लोण्यामध्ये खडीसाखर मिसळून द्यावे.

औषधी द्रव्य - केळाचा कंद, कमळ व वाळा दुधात वाटून सेवन करावी.

### पाचवा महिना -

पाचव्या महिन्यात सातधातुंपैकी मांस व रक्त यांची विशेष जडणघडण होत असते, या महिन्यात विशेष आहार म्हणजे

आहार - वरण, भात, पोळी वगैरे बरोबर सात आठ चमचे घरचे साजुक तूप आवर्जून खावे.

औषधी द्रव्य - कमळ, रेणुक बीज, नागकेशर, पद्मकाष्ठ पाण्यात वाटून सेवन करावी .

### सहावा महिना

या महिन्यात गर्भाची बुद्धी विशेषत्वाने घडत असते.

आहार - अक्रोड , तूप खावे

औषधी द्रव्य - मधुर औषधानी सिध्द म्हणजे शतावरी घृत, यष्टीमधु घृत द्यावे.

### सातवा महिना -

सातव्या महिन्यात गर्भाचे सर्व अंगप्रत्यांग तयार झालेले असतात.

आहारामध्ये व औषधी द्रव्य मध्ये वाळा, गोक्षुर नागरमोथा, लाजाळू, नागकेशर व पद्मकाष्ठ याचे चूर्ण मधासह सेवन करायला सांगितले आहे.

## आठवा महिना

या महिन्यात ओज (तेजस्वरूप शक्ती) अस्थिर असते. कधी गर्भात तर कधी गर्भवती स्त्री मध्ये येत असते. आहार - रव्याची खीर, तांदळाची खीर, अहळीवाची खीर, दररोज कुठली तरी खीर खावी . औषधी द्रव्य - लोध्र व पिंपळी चूर्ण मधात घ्यावे.

## नववा महिना

नवव्या महिन्यात गर्भाची वाढ परिपूर्ण होते. या महिन्यात अपान वायुची दुष्टी होण्याची शक्यता असते प्रसव सुखपूर्वक घ्यावा म्हणून या महिन्याच्या सुरवातीपासून औषधांनी सिध्द तेलाचा पिचु योनिमध्ये ठेवावा. आणि मधुर औषधानी सिध्द केलेल्या तेलाचा अनुवासन बसित घ्यावी.

## गर्भवतीचे आचरण

शांत संगीत , ध्यान, मंत्रपाठ, वीणावादन हे गर्भवतीने रोज ऐकल्यास गर्भ आनंदी राहतो व संस्कार संपन्न होतो. शोक , क्रोध, चिंता, उद्वेग गर्भवतीने करू नये.

योगासनांमध्ये सुखासन, पद्मासन व वज्रासन केल्याने हिप जॉइन्ट ची लवचिकता व आंकुचन वाढते व प्रसवाला मदत होते.

प्राणायाम केल्याने प्राणवायुचा पुरवठा गर्भाला योग्य प्रमाणात होतो व गर्भाची वाढ चांगली होते.

बुद्धिमान व आरोग्य संपन्न भावी पिढी निर्माण करण्यासाठी आजच्या काळाला गर्भ संस्काराची खूप गरज भासू लागली आहे.

\*\*\*\*\*

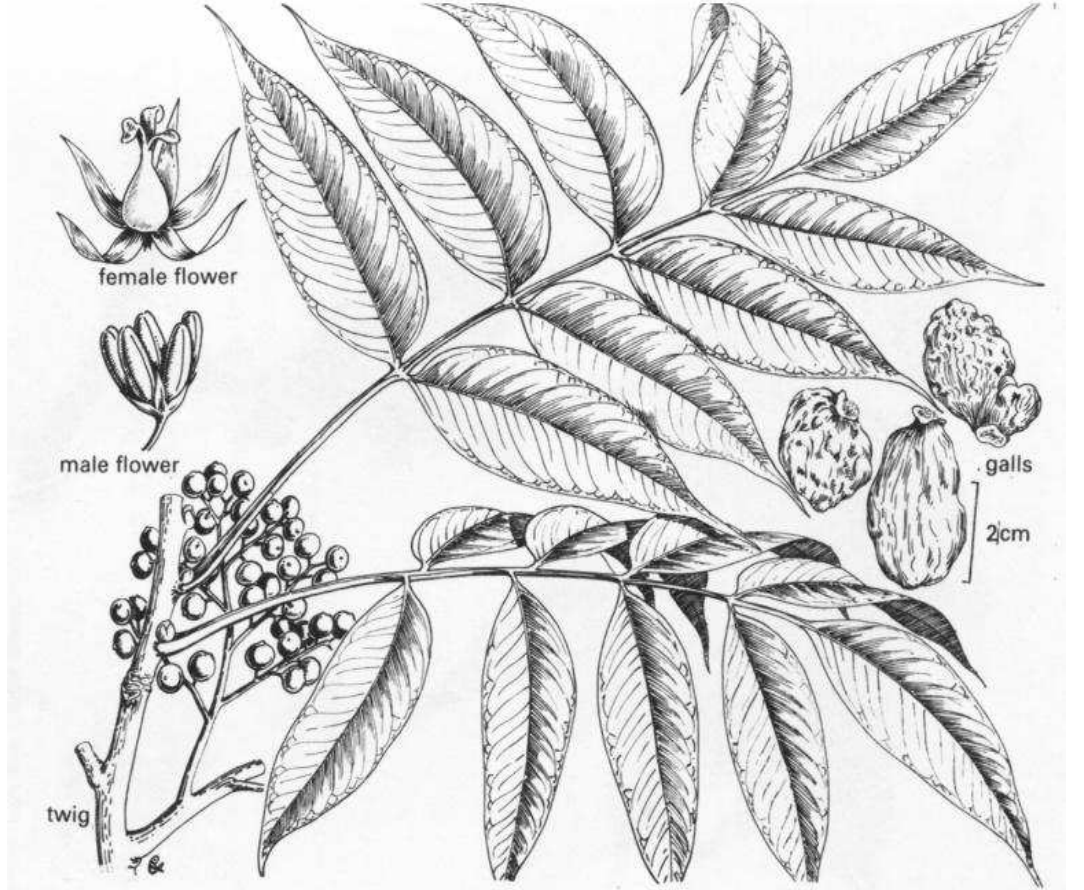
# ककटशुंगी

डॉ. इला भोर  
मो.: 9423211003

**Karkatashringi;**

**Anacardiaceae**

***Pistacia chinensis* Bunge ssp. *integerrima* (Stewart) Rich.f**



# मुलांचे किरकोळ आजार व साधे सोपे उपाय

डॉ. माधवी देवदास  
मो. : 9673948413

सर्वच आई वडिलांना आपले मुल सुंदर, हुशार, चुणचुणीत व निरोगी असावे असे वाटते. या गोष्टी अनुवांशिकता व गर्भावस्थेत व स्तनपान करतांना आईचा आहार पौष्टिक असेल तर गर्भाशयात बाळाची चांगली वाढ होते व अशा बाळांची व्याधीप्रतिकार शक्ती देखील चांगली असते. आईच्या दूधामध्ये बाळाच्या मेंदूच्या वाढीसाठी लागणारी विशिष्ट ओमेगा ३ फॅटी ॲसिड व लॅक्टोज हे अन्नाचे घटक असतात. म्हणून अंगावर पिण्याच्या मुलांचा बुध्यांक व व्याधीप्रतिकारक्षमता वरच्या दुधावरील मुलांपेक्षा अधिक असते. व अशी मुले सहज आजारी पडत नाहीत.

सध्याच्या धावपळीच्या जगात स्त्रियांचे गरोदरपण हे त्यांच्या वाढत्या वयात येते. तसेच बऱ्याचशा स्त्रिया या working असल्यामुळे त्या योग्य वेळेवर, योग्य व पौष्टिक आहार घेत नाहीत. तसेच पुरेशी विश्रांती आवश्यक व्यायाम घेऊ शकत नाही व याचा परिणाम गर्भावर होत असतो. परिणामी अशा मुलांमध्ये व्याधीप्रतिकारक्षमता कमी असते व त्यामुळे ही मुले वारंवार आजारी पडताना दिसतात.

अशा मुलांच्या आजारपणाची कारणे पाहताना असे जाणवते की त्यांच्या खाण्यापिण्यातले थोडेसेही बदल वा ऋतुमानांतील बदल अतिश्रम (अतिखेळणे, पळणे) यामुळे ही मुले काही common आजारांनी त्रस्त होताना दिसतात.

जसे ताप, सर्दी, खोकला, जुलाब, भूक न लागणे, वारंवार पोटात दुखणे इत्यादि.

आता या आजारांविषयी आपण थोडक्यात पाहू .

## १) ताप :

काश्यपांनुसार लहान मुलांमध्ये तापाची खालील प्रमाणे लक्षणे दिसतात.

मुलाला वारंवार जांभया येतात, सारखा खोकला येतो, सर्वांग दुखते त्यामुळे तो आळस दिल्यासारखे करतो. बाळ सारखे आईला चिकटून राहते. स्तन्य घेण्यास वा इतर आहार घेण्यास नकार देते, तोंडातून लाळ गळते व बाळाचे शरीर गरम लागते विशेषतः कपाळ गरम लागते व पाय थंड लागतात, त्वचा फिकट दिसते.

## तापाचे प्रकार:-

Seasonal fever - (जो ऋतुतील बदलामुळे होतो)

Infectious Fever - (उदा. सर्दी, खोकला जुलाब, उलटी इ. कारणांमुळे)

संसर्गजन्य - जसे गोवर, कांजण्या इ. मुळे होणारा (Fever with Rashes)



## मुलांचा ताप - Fever

### बाळाला ताप आल्यास काय करावे ?

ताप हा काही आजार नाही. ती शरीराची आजाराशी प्रतिकार करतांना उमटणारी प्रतिक्रिया आहे. तापामुळे शरीरातील रोगजंतूची वाढ कमी होते व प्रतिकार शक्ती वाढते. म्हणून ताप आपला शत्रू नसून मित्र आहे. म्हणून बाळाला **थोडा ताप** आला तर **औषध देऊ नये**.

ताप जेव्हा 100<sup>0</sup> F पेक्षा जास्त असेल व बाळाला त्यापासून त्रास होत असेल जसे - तोंडाला कोरड पडणे, तोंडाला चव नसणे, अन्नावरची वासना उडणे, हात पाय अधिक प्रमाणात दुखणे इ. तर Paracetamol हे औषध द्यावे.

आयुर्वेदानुसार बालचतुर्भद्र चूर्ण , सुंठी चूर्ण , त्रिभुवनकिर्तीरस बालकाच्या वयानुसार योग्य डोसमध्ये देऊ शकतो. ताप आलेल्या मुलास तलम सुती कपडे घालावेत व त्याला हवेशीर ठेवावे.

ताप १०२ पेक्षा जास्त असेल तर बाळाचे सर्वांग गार पाण्याने पुसत रहावे.

तापामुळे मुलाची भूक कमी होते म्हणून या काळात त्याच्या आहाराकडे विशेष लक्ष द्यावे. त्याचे अन्न बंद करू नये. त्याला **जास्त पाणी** पाजावे ६ महिने ते ६ वर्षे वयोगटातील काही मुलांना तापामुळे झटके येऊ शकतात. अशा मुलांना थोडासा ताप असला तरीही ताबडतोब तापाचे औषध द्यावे व डॉक्टरांकडे न्यावे.

बाळाला तापामुळे झटका आला. तर खालील प्रथमोपचार करावेत.

- बाळाला झटका आल्यावर न घाबरता त्याला एका कुशीवर झोपवावे.
- तोंडातून फेस येत असल्यास पुसून घ्यावा व डोके जरा खालच्या बाजूला झुकवावे.
- कपडे सैल करावेत व ताप असल्यास शरीर पाण्याने पुसून काढावे.
- बाळाला पूर्ण शुध्द आल्याशिवाय दूध, पाणी किंवा औषध काहीही बाळाच्या तोंडात घालू नये.

**तापावरील काही सामान्य औषधे :-** संशमनी वटी, त्रिभुवनकिर्ती, महासुदर्शनघनवटी, पारिजातक वटी, भुर्निबादि क्वाथ, गुडुच्यादिक्वाथ, सुदर्शन क्वाथ.

### २) सर्दी, खोकला :-

सर्दी, खोकला हे लहान मुलांमध्ये सामान्यतः आढळणारे व्याधी आहेत.

### सामान्य कारणे :-

१. पचायला जड पदार्थ - म्हशीचे दूध, साबुदाणा खिचडी, उडदाच्या डाळीचे पदार्थ इ. पावभाजी, पिड्डा, बर्गर इ.
२. दुग्धजन्य पदार्थ - दही, बासुंदी, श्रीखंड, पेढे व इतर मिठाई अधिक प्रमाणात व वारंवार खाण्यास आल्यास अग्निमांद्य होतो व कफप्रकोप होतो.
३. तिखट, चमचमीत पदार्थ जसे बटाटेवडा, चिप्स, कुरकुरे यांचे वारंवार सेवन करणे.
४. मांसाहाराचे नित्य सेवन, केळी वारंवार सेवन करणे याने कफप्रकोप व गुरू म्हणजे पचायला जड अन्न सेवन केल्याने अग्निमांद्य उत्पन्न होते.

५. याशिवाय बेकरीचे पदार्थ बिस्कीटे, खारी, टोस्ट, सतत कोरड्या भाज्या खाणे, मोड आलेली कडधान्ये कच्चीच खाणे, जेवणात तूपाचा वापर न करणे यामुळे वातप्रकोप व मलविबंध होतो. व वाताच्या रूक्ष गुणाची वाढ होते व अपानाची गती प्रतिलोम होऊन कास -श्वासाची संप्राप्ति सुरू होते.

**या शिवाय -१)** फ्रीजचे पाणी पिणे, सतत थंड पेये, आईस्क्रीम यांचे सेवन करणे.

२) धूळ व धुराच्या संपर्कात वारंवार येणे यामुळे प्राणवह स्रोतसात वैगुण्य निर्माण होते.

पावसाळ्यामध्ये आभाळ आले असता निर्माण झालेल्या दमट हवामानामुळे किंवा सतत थंड हवेमध्ये (AC च्या वातावरणात राहणे) अथवा राहण्याच्या ठिकाणी सातत्याने ओलावा असल्यामुळे शरीरातील वातकफांची अतिरीक्त वाढ होते, व अग्निमांद्य निर्माण होऊन फुफ्फुसामध्ये श्वसन मार्गात अवरोध निर्माण होऊन कास, प्रतिश्याय, श्वास यांपैकी कोणताही आजार होऊ शकतो.

**चिकित्सा :-** लहान मुलांमध्ये प्राधान्याने शमन उपचार करावेत. शमन उपचारामध्ये आभ्यंतर व बाह्योपचार केले जातात.

### **बाह्योपचार**

**१. स्नेहन / अभ्यंग :-** तीळतेल / नारायण तेलाने उरःपृष्ठप्रदेशी अभ्यंग करावा.

कफाधिक्य असताना : तीळतेल / नारायण तेल + सैंधव याने अभ्यंग करावा.

**२. स्वेदन :-** मृदू नाडीस्वेद उरः व पृष्ठ प्रदेशी करावा.

अगदी लहान मुलांमध्ये ताप स्वेद द्यावा - जसे तवा गरम करून फडक्याने अथवा गरम पाण्याच्या पिशवीने शेक देता येतो. स्नेहन, स्वेदनाने कफाचे विलयन होते, वाताचे शमन होते, वातानुलोमन होते.

जर श्वासावरोध अधिक असेल तर Nebulisation करावे. किंवा घरात गरम पाण्यामध्ये कापूर टाकून त्याची वाफ द्यावी.

**३. नस्य :-** ७ वर्षांच्या पुढील मुलांमध्ये नस्य करता येते. असे जरी असेल तरी अगदी लहान मुलांमध्ये केवळ **गाईचे तूप** नाकाच्या आतील बाजूस लावले तरी मुलांना श्वास घेणे सुकर होते.

**आभ्यंतर चिकित्सा :** व्योषादि वटी, लवंगादि वटी ६० ते १२५ mg X मधासह

त्रिभुवनकिर्ती - ६० ते १२५ mg X मधासह

सितोपलादिचूर्ण - १२५ ते २५० mg X मधासह

तालिसादि चूर्ण (कफाधिक्य असल्यास) - १२५ ते २५० mg X मधासह द्यावे.

कंटकार्यावलेह, चित्रक हरीतकी लेह.

याशिवाय द्राक्षासव , कनकासव, वासा सिरप, कोफॉल सिरप, सोमासव, कॉफ्लेट सिरप यांचा दोषाधिक्यानुसार वापर करावा .

वारंवार मलांवाष्टंभामुळे उत्पन्न होणाऱ्या कास, प्रतिश्याय या व्याधीत तीळ तेलाचा (20 ml) बस्ति अतिशय फायद्याचा ठरतो.

### याशिवाय घरगुती उपचार

वेखंड + ज्येष्ठमधाचे मधातून चाटण

लवंग + तुलसी रस + मध चाटण उपयोगी ठरते

तुलसी स्वरस+ आल्याचा रस + मध

### ३) जुलाब :

बालमृत्युचे प्रमुख कारण **जुलाब** हे आहे. अशुध्द पाणी, दूध वा अन्न सेवन केल्यामुळे जुलाब होतात. मूल ६ महिन्याचे झाल्यानंतर, त्यांच्या मिळेल ती वस्तू तोंडात घालायच्या प्रवृत्तीमुळे यांना जुलाब लागायची भीती असते. याच वयात दात निघतात म्हणून दातामुळे जुलाब होत असतील या समजूतीने त्याकडे दुर्लक्ष करणे हानीकारक आहे. जुलाबामुळे बाळाच्या शरीरातील पाणी व क्षार कमी होतात. यालाच Dehydration म्हणतात.

### Dehydration चे बाळावर दिसणारे परीणाम .

- बाळ चिडचिड करते.
- बाळाची टाळू व डोळे खोल जातात.
- सारखी तहान लागते.
- लघवीचे प्रमाण कमी होते.
- बाळ तोंडाने द्रव आहार घेण्यास नकार देते.

### उपाय

बाळाला ORS पाजावे किंवा मीठ + साखर + पाणी पाजावे .

बाळाला जुलाब होतात, म्हणून त्याला अंगावर पाजणे बंद करू नये. जुलाबामुळे बाळाचे वजन कमी होते म्हणून बाळाला जास्त वेळा आहार द्यावा .

दहीभात, वरणभात, खिचडी, केळी , सफरचंद, बटाटे यांसारखे अन्न पदार्थ द्यावेत.

शीतपेये देऊ नयेत.

बाळाला जुलाब लागू नयेत म्हणून पहिले ६ महिने आईचेच दूध पाजावे. बाळाला बाटलीने दूध पाजू नये. बाळाला खाऊ घालतांना स्वच्छतेची काळजी घ्यावी. उघड्यावरचे पदार्थ , पाणीपुरी, भेळपुरी असे पदार्थ बाळाला देऊ नयेत.

**उपयुक्त औषध :** कर्पूररस (आत्यधिक अवस्थेत ) २.५ ते ५ mg दोन ते तीन वेळा

बालचतुर्भद्र चूर्ण १२५ ते २५० मि.ग्रॅ. X मधासह

नागरमोथा + पिंपळी + काकडशिंंगी X मधासह

लोध्र + पिंपळी + सुगंधी वाळा चूर्ण X मधासह

जायफळ , सुंठ सिध्द जल.  
संजीवनी वटी (जर जुलाबाचे कारण कृमी हे असेल)  
कुटजघनवटी, कुटजपर्पटी वटी  
कुटजारीष्ट

#### ४) बाळाची उलटी :

बहुतेक मूलं दूध पाजल्यानंतर थोडेसे दूध काढतात. दूध पितांना जी हवा बाळ गिळते ती दूध पिणे झाल्यानंतर बाहेत येते व तिच्या बरोबर पोटातील थोडेसे दूधही बाहेर येते. अशा प्रकारच्या उलटीमुळे बाळाच्या प्रकृतीवर काहीही परिणाम होत नाही.

परंतु जर बाळाचे वजन वाढत नसेल, बाळाला मोठ्या प्रमाणात किंवा जोरात उलटी होत असेल हिरवी किंवा पिवळी किंवा लाल रंगाची उलटी होत असेल, बाळाचे पोट फुगत असेल व त्याला शौचास येत नसेल, तर अशावेळेस डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

**चिकित्सा :** अतिविषाचूर्ण + मध  
पिंपळी चूर्ण + मध  
बालचतुर्भद्र चूर्ण + मध } सर्व चूर्ण ६० ते १२५ मात्रेत द्यावी

आत्ययिक अवस्थेत - सुवर्णसूतशेखर रस ६० mg X मध  
शंखभस्म ६० ते १२५ mg X मध

अनुलोमनासाठी - हरीतकी चूर्ण X मध

महत्वाची सूचना - प्रस्तुत लेखातील औषधे डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनाखालीच मुलांना द्यावीत.

\*\*\*\*\*

# Congenital Disorders and Rare Diseases in Child

**Dr. Vrushali S. Gayakwad**

Mob. - 9423569189

Congenital disorder, means a condition existing at birth and often before birth or that develops during the first month of life regardless of causation.

These are characterized by structural deformities which are termed as congenital anomalies which involves defects or damage to a developing foetus.

- Causes :-**
- 1) Genetic abnormalities.
  - 2) Intrauterine environment
  - 3) Errors of morphogenesis
  - 4) Infection
  - 5) Chromosomal abnormality
  - 6) Teratogen

Any substance that causes birth defects are known as teratogen .

- Classification :-**
- 1) Primary structural
  - 2) Other

There are near about 112 congenital disorders. Out of that some important and commonly occurring disorders are explained below .

## 1) Cleft lip and Cleft Palate :-

It is a abnormal facial development during gestation . These anomaly can occur together or seperately. A cleft means a fissure or opening or a gap. It is the non - fusion of the body's natural structures that form before birth. The cases of this disorders occurs 1 in 700 birth . They may have cleft lip or palate or both.

If the cleft does not affect the palate of the mouth it is called on cleft lip. It is formed in the top of the lip or a small gap or an indentation in the lip . It may continue into the nose. Cleft lip may occur one sided or two sided. It occurs due to the failure of fusion of the maxillary and medial nasal processes.

Cleft palate is a condition in which the two plates of the skull that form hard palate (roof of mouth) are not completely joined. It occurs due to the failure of fusion of the lateral palatine processes, the nasal septum and median palatine processes. The hole in the roof of the mouth caused by a cleft connects the mouth directly to the nasal cavity.

A result of cleft palate & and cleft lip is open connection between oral cavity and nasal cavity. Due to this air leaks into nasal cavity causing voice resonance and nasal emissions while talking, articulation errors, Due to lack of suction, an infant may have trouble during feeding . Hence Gravity feeding can be suggested by using specialized equipment e.g. Haberman feeder for preventing milk expulsion from baby's nose and Otitis media. Hence spoon feeding is better Choice. It also occurs in some syndromes also but it is very treatable disorder.

It is treated surgically. Cleft lip should be repaired before baby leaves hospital as it gives great psychological advantage to the parents. The repair of cleft palate is deferred till the age of about one year or one & half year

## **2) Club foot :-**

It is a congenital deformity involving one foot or both. The affected foot or both . The affected foot appears rotated internally at the ankle. This abnormality is probably related to in utero posture because it is more common in first born infants and pregnancies associated with oligohydramnios.

It is a common birth defect, occurring in about one in every 1,000 live births. It may be unilateral or bilateral . Approximately 50 % of cases of it is bilateral . This occurs often in males than females by a ratio of 2:1 . There are different causes for club foot. Genetic factors with three copies of chromosome 18 in Edwards Syndrome. It is also associated with other disorders e.g. spina bifida.

It is a treatable disorders with the help of orthopedic surgeon. In mild cases, manipulations are enough to correct the anomaly. In established cases with the help of orthopedic surgeon, manipulations and plaster applications & also with

multiple sitting of surgery & physiotherapy correction of disorder can be done successfully. In these cases the parents should be prepared for a long period of treatment.

**3) Hypospadias :-** It is a birth defect of the urethra in male. In this cases urinary meatus placed abnormally Instead of opening at the tip of the glans of the penis, urethra opens anywhere along a line running from the tip along the underside (ventral aspect ) of the shaft to the junction of the penis and scrotum or perineum.

This is categorised in three degree

- 1) I st degree :- If meatus opens on the under side of glans penis it occurs in about 50 - 75 % of cases.
- 2 ) II<sup>nd</sup> degree :- If meatus opens on the shaft
- 3) III<sup>rd</sup> degree :- If meatus opens on the perina. Both of these occurs in 20 to 30 % of cases.

Causes of this birth defect is not fully understood. Sometimes treatment with hormones e.g. Progesterone during pregnancy may increase risk of hypospadias. In cases of IVF & advanced aged woman who give birth to male child there is risk hypospadias . It causes infertility and can be treated surgically & successfully if not associated with other disorders.

**4) Imperforate Anus :-** It is also called as anal atresia in which the rectum is malformed. In this anomaly there is rectovesical or commonly rectourethral fistula . Its causes are unknown. There are several forms of imperforate anus .

- 1) A low lesion, in which the colon remains close to the skin.
- 2) A high lesion ,in which colon is higher up in the pelvis and there is a fistula. Connecting the rectum and bladder, Urethra or the vagina .
- 3) A persistent cloaca :- In which the rectum, vagina and urinary tract are joined into a single channel.

It is usually present with other birth defects like spinal problem, heart problems, oesophageal atresia, renal anomalies and limb anomalies. It is detected quickly as it is a very obvious defect .

This anomaly usually need immediate surgery to open a passage for feces. The decision of surgery usually taken within first 24 hrs, depending on the severity of the imperforation . It is treated either with a perineal anoplasty or with a colostomy.

**5) Spina bifida :-** It is a developmental congenital disorder caused by the incomplete closing of the embryonic neural tube. Some vertebrae overlying the spinal cord are not fully formed and remain unfused and open. If the opening is large, then from this opening, portion of the spinal cord protrude. There may or may not be a fluid - filled sac surrounding the spinal cord.

**Spina bifida malformation fall into four categories :-**

- 1) Spina bifida occulta.
- 2) Spina bifida cystica (Myelomeningocele )
- 3) Meningocele.
- 4) Lipomeningocele.

The most common location of the malformations is the lumbar and sacral areas .

In **Occulta**, the other part of some of the vertebrae are not completely closed but the split in vertebrae is so small that the spinal cord does not protrude. The skin at the site of the lesion may be normal or it may have some hair growing from it or there may be a dimple in the skin or a birth mark . This condition is asymptomatic in most cases and are diagnosed incidentally from spinal X- rays.

In spina bifida cystica , a cyst protrudes through the defect in the vertebral arch. These conditions can be diagnosed in utero on the basis of elevated levels of alpha fetoproteins and by ultrasound imaging. It may result in hydrocephalus and neurological deficits.

**Meningocele** - Is least common form of spina bifida. In this type the vertebrae develop normally , the meninges are forced into the gaps between the vertebrae. In this the nervous system remains undamaged.



Myelomeningocele it is a serious and common form of spinal cord protrude through unfused portion of the spinal column. The meningeal membranes that cover the spinal cord form a sac enclosing the spinal elements. It is the most severe form of spina bifida. There is usually some degree of paralysis and loss of sensation below the level of Spinal cord. There are deformities of the hips, knees or feet and loss of muscle tone .

Spina bifida can be surgically closed after birth, but this does not restore normal function to the affected part of spinal cord . Intrauterine surgery for spina bifida has also been performed but the safety and efficacy of this procedure is currently being investigated .

The incidence of spina bifida can be decreased by upto 70 % . When daily folic acid supplements are taken prior to conception (pregnancy)

These are certain common congenital anomalies explained in short above. To avoid the congenital anomalies the mother before pregnancy should undergo a completed medical check up. She is fully equipped to meet the needs of her baby when she gets pregnant.

**Care before pregnancy :-**

1. Ideal age of pregnancy is 20 - 35 yrs.
2. There is harmful effects of smoking or chewing tobacco on the growing fetus.
3. Undernourished & sick women produce LBW (Low birth weight) and high risk babies.
4. Adequate iron stores should be ensured before pregnancy.
5. Immunization against rubella & tetanus .

**Care during Pregnancy :-**

1. Maintenance of optimal nutrition by proper dietary advice.
2. Intake of folic acid during & before pregnancy to avoid neural tube defect .
3. Intake of proteins, green vegetables, pulses and seasonal fruits will avoid nutritional and micronutrients deficiency.

4. Avoid taking of any drugs as far as possible during Ist trimester.
5. In II nd half of pregnancy regular supplements of iron & folic acid daily.
6. Two doses of Tetanus toxoid during pregnancy .

#### **Early Diagnosis of congenital Malformation**

To avoid the baby with congenital anomalies it should be diagnosed early. For this, maternal history should be screened for any ingestion of teratogenic and goiterogenic drugs, irradiation, viral infections during first trimester of pregnancy.

- Polyhydramnions - possibility of obstruction in the upper intestinal tract.
- Oligohydramnions :- is associated with bilateral renal agenesis, potter facies.
- Family History of any developmental anomalies.

This all above measures will help to avoid some congenital anomalies.

\*\*\*\*\*

# Pediatrics in GP

(Only for medical students and Medical Professionals)

**Dr. Sudha Sing**

Mob. : 9975404439

Pediatrics (Paed means Child) is that branch of medicine which deals with children from birth to adolescence, varying in size & having different grades of functional maturation of various organs.

The knowledge of pediatrics is essential for every medical students and general practitioners (GPs) because nearly 42% of our population is below 18 years of age and every physician is bound to face children in his / her medical career.

A child is not a miniature adult that just requires treatment with proportionately reduced dosage of medicine. The child is a growing and rapidly developing organism. The developmental or functional status of the child affects the incidence & expression of various diseases.

e.g. - The lymphoid tissue is physiologically hypertrophied in children leading to large tonsils following minor infections.

So, Any injury to this dynamic process will inflict great damage to the ultimate development of the child. Hence while dealing with sick children, it is important to take into consideration their Physical, Physiological and emotional needs.

## **Age Group -**

Pediatrics unlike the other subjects include a wide spectrum of age groups. Some diseases are age specific and some manifestations of disease is also different according to age.

The age groups are -

- Fetal period (including embryo - genesis)
- Perinatal period ( 28th week of intrauterine life to 7 days after birth)
- Prematurity ( birth before 37 weeks of Gestational Age )
- Neonatal Period (Upto 1 month of age)
- Infancy (Upto 1 year of age )

- Toddler (1 - 3 years of age)
- Preschool (3 - 6 years )
- School age ( 6 - 10 years for female and 6-12 yrs for male )  
(Primary, middle , high )
- Adolescence (10 - 19 years )

The pattern of health norms, presentation of diseases, common causes of diseases as well as dosage and tolerance of drug differ at these ages.

### **History taking and presenting features**

In pediatrics, young children can not express their symptoms. So there is a need of informant . (mother, father, relatives etc.). Parents specially mother is a reliable informant. It is important to give due credit to all observations of the parents even if they do not fit into your line of thinking or diagnosis.

Parents often confuse between - ‘Pallor and jaundice’, ‘Rigor and seizure,’ Pus and wax in the ear etc. and you must try to differentiate between them by asking appropriate leading question.

Ask for past history of common childhood diseases (Exanthemata - chickenpox etc). and details of perinatal history, Birth Asphyxia, severe Neonatal Jaundice, Meningitis etc. are important in a child with developmental retardation or seizures.

In children suffering from Asthma, Epilepsy, Nephrotic syndrome, Arthritis, Eczema etc. enquiry should be made regarding history of similar attacks and their frequency in the past.

Family history of contact with possible infectious illness should be sought. eg. - viral fever, Tuberculosis, Leprosy, Scabies, Pyoderma etc. The contact may be in the family, neighbourhood or school. History of similar ailment in the family members should be asked when genetic or allergic disorder is strongly suspected. Ask for history of consanguinity among parents.

Inquire about developmental, feeding and immunization history .

In most pediatric patients symptoms are not directly brought out like those in the adults.

- eg. - 1) Crying - It is the most common presenting feature of many conditions such as - pain, Hunger, Thirst, fear, Anxiety, local hurt etc.
- 2) Vomiting - It may be a presenting feature of any system malfunctioning apart from Gastro - Intestinal disease.

### **Growth & Development**

#### **Growth is measured by Anthropometric examination like -**

Weight, Height , MUAC (mid upper Arm circumference, Head circumference, Chest circumference etc.)

These measurements are useful to assess the nutritional status of a child.

The development is intimately related to the maturation of CNS - (central nervous system.) The maximum development is completed by 5 yrs of age and can be assessed by Developmental milestones and Reflexes.

The sequence of development is identical in all children. eg- The infant initially develop Head control followed by sitting, crawling, standing and the walking.

But the rate of development (Specific Age ) Varies from child to child .

The appearance and disappearance age of Reflexes is also significant.

e.g. - Moro's Reflex appear at birth & Should disappear by 3 month of age.

- The development of Language is early and advanced in girls as compared to boys .

- Timing of dentition is unreliable for assessment of neuromotor development.

Persistence of primitive reflexes and delayed achievement of developmental milestones beyond its higher age limit show neuromotor disabilities (eg. cerebral palsy)

### **Vital Signs and General Features.**

- Temperature, Pulse , Blood Pressure and Respiratory rate should be recorded . Normally, The Pulse Rate is 2 times of adult at Birth (140 / min)

Blood pressure is  $\frac{1}{2}$  of adults value at birth . (60/40 mm of Hg) and Respiratory Rate is 2 times of adult at birth (40/min) . After that all these values becomes equal to adult values after the age of 10 years.

- Examine the child thoroughly from Head to toe. Look for lymph node enlargements its. Site, size & consistency & tenderness.

- Look for size and shape, anterior fontanel & sutures of Head - Evidence of facial dymorphism.

(Characteristic facies eg. in Down syndrome - Mongoloid facies) Should be looked for.

- Examine the face for parotid swelling . Cheilosis . is a form of fissuring and cracking of lips. Which may occur due to nutritional deficiency.

- Tongue should be examined for beefy red smooth tongue due to pupillae atrophy is a feature of vit B. deficiency. Strawberry tongue in scarlet fever, kawasaki disease etc.

- Teeth & gums should be examined for oro- dental hygiene.

- Look for koplik spot over buccal mucosa opposite the molar teeth , in all children presenting with upper Respiratory tract infection to diagnose measles. They are pinhead sized White spots.

- Examine throatin all children for size of tonsils, evidence of inflammation, follicle membrane etc.

- Nose should be examined for any discharge, (watery or purulent) congestion or bleeding etc. Alar nasi may show movements with each breath in infants with respiratory distress.

- Ears should be examined to visualize the tympanic membrane & ear canal for its colour, perforation and any secretion / discharge etc.

- Eyes should be examined for pallor (palpebral conjunctiva), Xerosis & Bitot spot (Vit A deficiency) etc. Look for puffiness and infection of eyelids.

eg. - sty, chalazion etc.

- Neck should be examined for any swelling, hair line, thyroid gland, lymph node and Cystic Swelling (dermoid or sebaceous cyst etc) , Webbing etc.
- Examine the nails of hand and feet for clubbing, koilonychia / flattening (as a sign of iron deficiency anemia) , brittleness etc.
- Examine the skin for pyoderma, rashes, petechiae, subcutaneous nodules, colour structure, pigmentation etc. Follicular hyperkeratosis is characteristically seen over extensor surface of forearms and buttock occurs due to deficiency of vitamin A and essential fatty acids.
- Look for colour, texture, brittleness of hair (scalp) rarely hair may show alternate bands of depigmentation producing typical flag sign in children due to chronic Malnutrition.
- Examine the bones and joints for any deformity, ends of long bone, localized swelling, joint inflammation etc. Arthralgia (joint pain alone) and Arthritis ( joint pain with swelling) should be differentiated. Migratory or fleeting type of pain suggestive of acute Rheumatic fever. Look for deformities like club foot ; bowed leg (Normally seen during first 2 yrs of life) and knock knee (common between the age 2 -5 yrs ) etc.

#### **Some Common Drugs With Proper Doses -**

##### **\* Antipyretics -**

- Paracetamol - 15 mg / kg / dose every 4 - 6 hrly
- Mefenamic acid - 3 mg / kg / dose every 8 hrly.

##### **\* Antihelminth (commonest)**

- Albendazole - 200 mg single dose < 2 yrs of age.
- 400 mg single dose > 2 yrs of age & adults.

##### **\* Antiemetics**

- ondansetron - 2 mg ; < 4 yrs every 4 hrly.
- 4 mg ; 4 - 12 yrs ; every 4 hrly.
- 8 mg ; > 12 yrs ; every 4 hrly.

**\* Antiallergic (Allergic Rhinitis and skin Allergy ) .**

- Cetirizine (contraindicated < 2 yrs. of age )  
2 - 6 yrs. - 2.5 mg - BD  
7 - 6 yrs - 5 mg - OD

**\* Hydroxyzine Hydrochloride -**

2 mg / kg/ day every 6 hrly orally.

- Commonly used oral antibiotics -

**\* Respiratory Tract Infections -**

- Penicilline derivatives -

Amoxicillin - 25 - 50 mg / kg / day every 8 hrly.

- Macrolides -

Azithromycin 10 mg / kg . day single on 1 day

followed by 5 mg / kg/ day on 2nd - 5th day

- Cephalosporin (III Generation )

Cefixime - 8 mg. / kg / day every 12 hrly

Cefpodoxime - 8 - 10 mg / kg / day every 12 hrly.

**\* GastroIntestinal Infections -**

- Cefixime - as described above

- Ofloxacin - 15 mg / kg / day every 12 hrly.

- Metronidazole - 35 - 50 mg / kg / day every 8 hrly.

In this way, we can see that pediatrics is a separate branch that needs keen - observation and skill to diagnose a disease and cure it with familiar and safe drugs in correct doses and also provide a complete comprehensive advice regarding diet and personal hygiene .

\*\*\*\*\*



# मुलांसाठी पंचकर्मोपचार

डॉ. मयुरा जाधव  
मो. : 7276866831

डॉ. वर्षा काळे  
मो. : 9923800634

## कुमारस्य भरणमधिकृतं कौमारभृत्यम् ।

च. सू. ३०/२०

कुमाराच्या (लहान मुलाच्या ) आरोग्याची काळजी घेणारी आयुर्वेदाची शाखा म्हणजे कौमारभृत्य किंवा Pediatric branch ।

अशा या कौमारभृत्य तंत्राला महर्षि काश्यप यांनी अष्टांग आयुर्वेदात प्रथम स्थान दिले आहे. बाल्यावस्थेतून बालक जेव्हा मोठा होतो तेव्हाच दुसरे अंग त्याची चिकित्सा करतात. कौमारभृत्याचे महत्त्व/ प्राधान्य सांगताना महर्षि काश्यप म्हणतात.

कौमारभृत्यमष्टानां तन्त्राणामाद्यमुच्यते ।

आयुर्वेदस्य महतो देवानामिव हव्यापः ॥

म्हणजेच , कौमारभृत्य हे आयुर्वेदाच्या आठ अंगांपैकी पहिले अंग आहे व कौमारभृत्यतंत्राचे आयुर्वेदात असे स्थान आहे की, जसे देवतांमध्ये अग्निचे स्थान आहे. ज्याप्रमाणे अन्य देवता असूनही अग्नि विना कोणत्याच यज्ञाची पूर्ती होत नाही त्याचप्रमाणे कौमारभृत्याशिवाय आयुर्वेदाच्या इतर अंगांना आधारच तयार होत नाही.

बालरोगात फक्त बालकांचीच चिकित्सा वर्णन केलेली नाही तर त्याचबरोबर धात्रीची (बाळाला दूध पाजणारी स्त्री) देखील चिकित्सा सांगितली आहे. ही चिकित्सा शमन व शोधन अशा दोनही प्रकारात सांगितली आहे खरे तर शोधन कर्मासाठी बालकांना अनर्ह (अयोग्य) सांगितले आहे. परंतु रूग्णबल, बल, दोषावस्था, व्याधीबल, ऋतु आदींचा विचार करून बालकांमध्ये देखील पंचकर्म सांगितले आहे. पंचकर्माद्वारे बालकाला व्याधीमुक्त तर करता येतेच परंतु त्याचबरोबर स्वस्थ बालकास सुदृढ, सुखी आयुष्य देखील मिळते. गरज आहे ती फक्त युक्तिपूर्वक पंचकर्मोपचार करण्याची. या लेखात आपण बालकांमध्ये कोणकोणते पंचकर्म केव्हा करू शकतो व त्याचे फायदे काय काय होतात हे पाहणार आहोत.

### १) अभ्यंग / स्नेह :-

स्नेहन हे बाह्य व आभ्यंतर अशा दोन प्रकारे करता येते. सर्व शरीराला तेल लावून चोळणे हे बाह्य स्नेहन. यालाच अभ्यंग असे ही म्हणतात. तूप, तेल, वसा, मज्जा यांपैकी स्नेह खाण्यास देणे म्हणजे आभ्यंतर स्नेहन.

आभ्यंतर स्नेह पुन्हा शमन व शोधन अशा दोन प्रकारे देता येतो. शमन स्नेह हा भूक लागल्यावर कमी मात्रेत देतात तर शोधन स्नेह हा सकाळी रिकाम्या पोटी जास्त मात्रेत देतात. वमन, विरेचन या शोधन कर्मापूर्वी अशा प्रकारे जास्त मात्रेत आभ्यंतर स्नेहपान देणे गरजेचे असते. तसेच बालकांमध्ये मेधा, स्मृती वाढण्यासाठी, रसायनार्थ अनेक तूपांचे वर्णन आले आहे. जसे - ब्राह्मी घृत, कल्याणक घृत इ. हे शमन स्नेह प्रकारात मोडतात. सध्या सर्वत्र प्रसिध्द असलेल्या स्वर्णप्राशनविधी हा याचाच एक भाग आहे.

बाळाला कोणत्याही प्रकारचे तूप हे काहीनी जन्मापासून तर काहीनी ६ महिन्यांनंतर वरचा आहार चालू केल्यावर देण्यास सांगितले आहे. स्मरणशक्ती, बुद्धी वाढण्यासाठी, सतेज नितळ कांतीसाठी, डोळ्यांचे आरोग्य सुधारण्यासाठी , झटके येण्याचे प्रमाण कमी करण्यासाठी बालकांना गोघृत पिण्यासाठी देता येते.

वंशपरंपरेनुसार बालकास अभ्यंग स्नान घालणे हे वर्षानुवर्षे चालत आलेले आहे. अभ्यंगासाठी नवजात शिशुकरता चंदनबलालाक्षादी तेल, क्षीरबला तेल, बला तेल, माष तेल आदींचा उपयोग होतो. अभ्यंगामुळे बाळाचे सांधे, अस्थि, मांसपेशी, स्नायू यांना ताकद मिळते व त्याची वाढ चांगली होते. स्नायू शोष, मुडदूस, कृश बालक यांमध्ये अभ्यंगाचा विशेष फायदा होतो. तसेच अभ्यंगामुळे बाळाची भूक वाढते व त्याला झोपही चांगली लागते.

प्रत्येकाला घरच्या घरी करता येण्यासारखे सहज सोपे हे कर्म आहे. कर्णपूरण - कानात तेल घालणे हा देखील बाह्य स्नेहनाचाच प्रकार आहे मात्र यास आधुनिक वैद्यक परवानगी देत नाही तरी तज्ञ वैद्याच्या मार्गदर्शनाखाली कर्णपूरण करता येते.

## २) स्वेदन :-

स्नेहन झाल्यावर त्याची परीणामकारकता वाढवण्यासाठी बाळाला शोक दिला जातो यालाच स्वेदन असे म्हणतात. बाल्यावस्थेत शरीराची ताकद कमी असल्याने आचार्यांनी मृदु स्वेद देण्यास सांगितला आहे. महर्षि काश्यपांनी तर बालकांसाठी हस्तस्वेद वेगळा वर्णन केला आहे. हस्तस्वेद म्हणजे दोनही तळहात एकमेकांवर घासून गरम अशा हाताच्या तळव्यांनी शोकणे. पोट्यात गॅस धरणे, पोट फुगणे, वातामुळे पोट दुखणे यांमध्ये लाभदायी. विशेषतः नवजात शिशूमध्ये या प्रकारचा स्वेद देतात.

याशिवाय पत्रपोट्टल स्वेद, शालीषाष्टिक पिण्ड स्वेद , वालूका स्वेद, ताप स्वेद यांसारखे स्वेदन देता येते.

बालदमा - श्वास, कास - खोकला , उदरशूल, आमवात (Rheumatoid arthritis ) इ. मध्ये स्वेदन देता येते. स्नायू अथवा मांसशोष, DMD (Duchenne Muscular Dystrophy), cerebral Palsy व कुपोषणजन्य व्याधींमध्ये शालीषाष्टिक पिण्ड स्वेदासारखा स्निग्ध व बल्य असा शोक देता येतो.

## ३) वमन :-

शरीरातील दोषांना उलटीद्वारे बाहेर काढण्याच्या क्रियेला वमन म्हणतात. बऱ्याचदा लहान मुले दूध पिल्यानंतर अथवा नवीन पदार्थ खायला देण्यास सुरुवात केल्यानंतर स्वतःहून उलटी करतात. परंतू प्रत्येक वेळी घाबरून न जाता त्याची उलटी झाल्यानंतर थोड्या वेळाने अत्यल्प मात्रेत त्याला पुन्हा खाण्यास द्यावे . आईचे दूध पिणाऱ्या बालकांना स्तन्याबरोबर तर अन्नपदार्थ सेवन करणाऱ्या बालकास वेगळे वामक चाटण देण्यास सांगितले आहे. मदनफळाचा वापर अन्नाद अवस्थेपासून करण्यास सांगितला आहे.

कुकूणक (Coniunctivitis) कफप्रधान श्वास, कास , कफप्रधान ज्वरात , कफदृष्ट स्तन्याने विकारांमध्ये बालकास वमन देता येते. वमन योग्य झाल्याच्या परीक्षणात आचार्यांनी वमनवेग संख्या सांगितली आहे.

हीन शुध्दी	-	१ किंवा २ वेग
मध्यम शुध्दी	-	४ किंवा ३ वेग
उत्तम शुध्दी	-	६ किंवा ७ वेग

मात्र वमन देताना बालकाचे बल, दोषांचे बल व अवस्था यांचा विचार करणे क्रमप्राप्त ठरते.

#### ४) विरेचन :-

शरीरातील दोषांना अधोमार्गाने गुदाद्वारे बाहेर काढणे म्हणजे विरेचन. स्नेहस्वेदपूर्वक अशा विधिपूर्वक दिल्या जाणाऱ्या विरेचनामुळे बालकाची कोणत्याही प्रकारे बलहानी होत नाही. विरेचनार्थ काश्यपांनी बालकांसाठी दूध, एरंड तेल व श्वेत अपराजिता यांचा प्रयोग करण्यास सांगितला आहे. आरग्वध, कपिला वटी ही कृमीकरता उत्तम आहे.

कामला (कावीळ), पंगुता, ज्वर, श्वास, कास, कुकुणक, मृदूमक्षणजन्य (माती खाणे) पांडु, कृमी, पित्तदूष्ट स्तन्यपानाने उत्पन्न विकारांवर विरेचन फायद्याचे ठरते.

विरेचन परीक्षणासाठी आचार्यांनी सांगितलेली वेगसंख्या -

हीन शुध्दी	- २ वेग
मध्यम शुध्दी	- ३ वेग
उत्तम शुध्दी	- ४ वेग

विरेचन देताना देखील बालकाच्या बलाचा विचार गरजेचा आहे.

#### ५) बस्ती :-

गुदद्वारातून बस्तीयंत्राद्वारा औषधी काढा अथवा तेल शरीरात प्रयुक्त करण्याच्या क्रियेला बस्ती म्हणतात. काही आचार्यांनी जन्मापासून, काहींनी १ महिन्यांनंतर, काहींनी ४ महिन्यांनंतर, काहींनी ३ वर्षांनंतर तर काहींनी ६ वर्षांनंतर बस्ती देण्यास सांगितले आहे. महर्षि काश्यपांनी अनुवासन (तेलाचा बस्ती) गुरू गुणात्मक असल्याने एक दिवसाआड देण्यास सांगितला आहे, निरूह (काढ्याचा बस्ती) प्रयोग व्याधींमध्ये, दोषप्राबल्य असतानाच करण्यास सांगितला आहे.

सर्व प्रकारच्या वात व्याधींवर, उंची वाढवण्यासाठी, अस्थि-संधी बळकट होण्यासाठी, स्नायू व मांस शोषात, कुपोषणजन्य व्याधींमध्ये बस्तीचा फायदा होतो. मलविबंध (constipation) मध्ये मात्रा बस्ती उपयुक्त ठरते. लहान मुलांमध्ये जंत झाले असता त्यासाठी विडंग तेलाचा कृमिघ्न बस्ती सांगितला आहे. तसेच मुलांची उंची व ताकद वाढवण्यासाठी तिक्त द्रव्यांनी सिध्द क्षीर बस्ती (दूधाचा बस्ती) सांगितला आहे.

बस्ती देताना बालकाच्या वयाचा व अग्निचा विचार करावा त्यानुसार बस्तिद्रव्य, मात्रा बदलते.

#### ६) नस्य :-

नाकाद्वारे औषध देण्याच्या प्रक्रियेला नस्य असे म्हणतात. वय वर्ष ७ नंतर बालकांमध्ये नस्य प्रयोग करण्यास सांगितला आहे. नस्याकरीता अणुतेल, गोघृत, वचा तेल आदींचा प्रयोग करता येतो.

धी - धृती- स्मृती वाढवण्यासाठी, एकाग्रता वाढवण्यासाठी, सर्व मानसिक विकारांवर, डोके दुखी, झोप व्यवस्थित न लागणे व उर्ध्वजत्रुगत अशा सर्व व्याधींवर, वारंवार सर्दी होणे (allergic rhinitis) यांवर नस्य उपयोगी पडते.

### ७) रक्तमोक्षण :-

दूषित रक्त शरीराबाहेर काढण्याच्या प्रक्रियेला रक्तमोक्षण असे म्हणतात . खरे तर बालक हे रक्तमोक्षणासाठी अनर्ह सांगितले आहे. काही ठराविक व्याधींमध्येच रक्तमोक्षण सांगितले आहे. जसे - अहिपूतन, उत्फुल्लिका व्याधीत उदरप्रदेशी, अजगल्लिका या व्याधींमध्ये जलौकेद्वारे रक्तमोक्षण करण्यास सांगितले आहे. याशिवाय पित्त दोषाने व रक्तदूष्टीमुळे निर्माण झालेल्या सर्व त्वचा रोगात रक्तमोक्षण करता येते.

### ८) शिरोबस्ती व शिरोधारा :-

शिरोबस्तीमध्ये डोक्यावर चामड्याची पिशवी ठेवून त्यामध्ये तेल सोडून काही काळाकरीता डोक्यावर त्याचे धारण केले जाते.

शिरोधारामध्ये कपाळावर तेलाची / काढ्याची / दूधाची / ताकाची धार केली जाते.

मेंदूच्या विकारांवर , स्मरणशक्ति, एकाग्रता वाढवण्यासाठी, शिरः प्रदेशी असलेल्या कृमींमध्ये, ज्वरामध्ये शिरोबस्ती उपयुक्त ठरते . ज्या मुलांमध्ये एकाग्रतेची कमी आहे (ADHD - Attention deficit hyperactivity disorder) जे रात्री व्यवस्थित झोपत नाहीत अशांमध्ये शिरोबस्ती व शिरोधारा दोनही उपयोगी ठरते.

### ९) धूमपान :-

यामध्ये औषधी धूम नाकाद्वारे घेवून तोंडाद्वारे सोडला जातो विशेषतः बालग्रहबाधेत याचा उपयोग होतो. महर्षि काश्यपांनी बालकांसाठी एकूण ४३ प्रकारचे वेगवेगळे धूम सांगितले आहे . याशिवाय , श्वास, कास, हिकका (उचक्या येणे) यामध्ये वमनोत्तर पश्चातकर्म, शिरःशूल, प्रतिश्याय , डोके जड होणे यांमध्ये धूमपान उपयुक्त ठरते.

### १०) नेत्रतर्पण :-

यामध्ये डोळ्याभोवती पिठाचे पाळे करून त्यामध्ये पापण्या बुडतील एवढे तूप सोडले जाते.

डोळे दुखणे , कोरडे पडणे, लहान वयात चष्मा लागणे यांकरिता नेत्रतर्पण उपयोगी ठरते. यासाठी विशेषकरून त्रिफळा घृत सांगितले आहे.

### ११) गण्डूष :-

मुखामध्ये काढा , तैल, घृत यांसारखे औषधी द्रव्ये काही काळ धारण करणे अथवा त्याने गुळण्या म्हणजेच गण्डूष ! दात हलणे, दात दुखणे, हिरड्यांमधून रक्त येणे यांसारख्या मुखागत व्याधींमध्ये गण्डूष कर्म उपयुक्त ठरते.

वरील सर्व कर्म बालकांच्या वयानुरूप विचार करून करतात. पंचकर्म ही शोधन चिकित्सा असल्याने शोधनोत्तर होणारी बलहानी लक्षात घेता बालकांमध्ये वारंवार शोधन कर्म करू नये. पंचकर्माद्वारे शरीरशुध्दी झाल्यानंतर योग्य ती रसायन चिकित्सा दिली असता सहज, जन्मजात होणाऱ्या व्याधींना देखील काबूमध्ये ठेवता येते.

मात्र ही पंचकर्म चिकित्सा योग्य अशा तज्ञ वैद्याच्या मार्गदर्शनाखालीच घ्यावी.

\*\*\*\*\*

# सुवर्णप्राशन उपक्रम

डॉ. माधवी देवदास  
मो. : 9673948413

आमच्या आयुर्वेद व जनरल रुग्णालय, निगडी, भेळ चौक, पुणे येथील रुग्णालयात बालरोग विभागातर्फे एप्रिल २०१० पासून सदर उपक्रम यशस्वीरीत्या सुरू आहे.

या उपक्रमाविषयी थोडक्यात माहिती खालीलप्रमाणे.

## सुवर्णप्राशन म्हणजे काय ?

### लहानपणीच आपल्या बाळाच्या आरोग्याचा पाया रचला पाहिजे.

सध्याच्या धावपळीच्या युगात प्रत्येक दांपत्याला एक किंवा दोनच मुले हवी असतात. 'छोटे कुटुंब सुखी कुटुंब' या न्यायाने या काळात होणारे अपत्य हे निरोगी, बुद्धिमान संस्कारक्षम असावे असे प्रत्येक दांपत्यास वाटते.

भावी पिढी कर्तृत्ववान हुशार व सर्वगुणसंपन्न होण्यासाठी प्रत्येक पालकाने पाल्याची प्रयत्नपूर्वक विशेष काळजी घ्यावी यासाठीच आयुर्वेदात मुलाची शारिरीक, मानसिक व बौद्धिक वाढ होत असताना विविध संस्कार वर्णन केले आहेत. धावपळीच्या युगात आपली जीवनशैली अनेक अर्थानी बदलली आहे. वाढती लोकसंख्या, अतिगर्दी, वातावरणातील प्रदुषण, खाण्याच्या बदललेल्या सवयी, सतत दबावाखाली काम करणे या सर्वांचा परिणाम मानवी शरीरावर व मनावर होत असतो व पर्यायाने त्याचे स्वास्थ्य बिघडते.

आयुर्वेदाचे मुख्य प्रयोजन आहे.

स्वस्थस्य स्वास्थ्य रक्षणम् । व्यधितस्य च व्याधि परीमोक्षः ।

म्हणजेच स्वस्थ माणसाचे स्वास्थ्य टिकवणे व व्याधि झाल्यास त्याचे परिमार्जन करणे.

सुवर्णप्राशन संस्कार हा व्याधिक्षमत्व वाढविण्यास मदत करतो. आयुर्वेदात जातकर्म संस्कारामध्ये तसेच महर्षि काश्यपांनी लेहाध्यायामध्ये सुवर्णप्राशनाचा उल्लेख खालीलप्रमाणे केला आहे.

सुखं दुःखं ही बालानां दृश्यते लेहनाश्रयम् ।

काश्यपांच्या मते बालकाचे सुख म्हणजेच निरोगी अवस्था व दुःख म्हणजे रोगावस्था लेहनावर अवलंबून आहे. सुवर्ण हे खेळ लेहन द्रव्य म्हणून सांगितले आहे.

## सुवर्णप्राशन महत्त्व फायदे

\* काश्यप संहितमध्ये (इ.स. पू. १००० ) सुवर्णप्राशनाचे खालील फायदे वर्णन केले आहेत.

सुवर्णप्राशनं ह्येतन्मेधाग्निबलवर्धनम् ।

आयुष्यं मंगलं पुण्यं वृष्यं वर्ष्यं ग्रहापहम् ।

मासात् परममेधावी व्याधिभिर्न च दृश्यते ॥

षड्भिर्मासौ श्रुतश्चरः सुवर्णप्राशनात् ।

का. सं. सू पृ. ४-५

- बालकाची मेधा (बुद्धी) वाढते.
- बालकाची पचनशक्ती सुधारते.

- बालकाचे शारिरीक व मानसिक बल वाढते.
- बालकाला निरोगी मंगलकारक, पुण्यकारक आयुष्य लाभते.
- बालकाची कांती वाढते.
- त्याची त्वचा तुकतुकीत होते.
- बालकाचे ऋतुनुसार होणाऱ्या विविध रोगांपासून संरक्षण केले जाते.
- हवेतील प्रदुषणामुळे होणाऱ्या विविध श्वसन विकारांविरुद्ध प्रतिकारक्षमता वाढविते.
- दात निघताना होणाऱ्या विविध रोगांपासून संरक्षण मिळते.
- आजच्या काळात वापरल्या जाणाऱ्या निकृष्ट आहार व रासायनिक खतांमुळे होणारे दुष्परीणाम टाळण्यास अमृताप्रमाणे काम करते.
- काश्यप म्हणतात हे सुवर्णप्राशन जर बालकाने एक महिना घेतले तर बालक परम मेधावी होते म्हणजेच बालकाची ग्रहण शक्ती व स्मरण शक्ती वाढवते.
- हे सुवर्ण प्राशन जर ६ महिने घेतले तर बालक श्रुतधर होतो. म्हणजेच तो जे ऐकेल तो ते धारण करतो. धारणाशक्ती वाढते.

असे हे सुवर्णप्राशन केंव्हा द्यावे ?

पुष्यनक्षत्रावर हे सुवर्णप्राशन द्यावे

### पुष्यनक्षत्र का ?

भारतीय संस्कृती व ज्योतिषशास्त्रात पुष्य नक्षत्रास अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. ह्या शुभ दिवशी केलेल्या सर्व सुकर्मास फल प्राप्ती होते.

पुष्य नक्षत्राचा राजा हा **ज्ञानदेवता बृहस्पती** आहे. तसेच पुष्य ह्या शब्दात **पोषण** लपलेले आहे बाळांची शारीरिक व बौद्धिक क्षमता वाढविण्यासाठी हे नक्षत्र सर्वात उत्तम मानले आहे. म्हणुन हा उपक्रम पुष्यनक्षत्रावर राबविला जातो.

आमच्या आयुर्वेद व जनरल हॉस्पिटल, भेळ चौक, प्राधिकरण निगडी पुणे ४४ येथे सदर उपक्रम गेल्या १८ महिन्यांपासून यशस्वीरित्या राबविला जात आहे.

या उपक्रमांगत **५ वर्षे वयोगटापर्यंतची** मुले समाविष्ट केली आहेत. प्रत्येक महिन्याच्या पुष्य नक्षत्रावर रुग्णालयातील **बालरोग बाह्यरुग्ण विभागात** हा डोस **९ ते १** या वेळात दिला जातो. **प्रत्येक** डोसाला **रु. १००/- फक्त** इतका आकार आकारला जातो. व सदर डोस हे **किमान १२ महिने देणे** अपेक्षित आहे.

या उपक्रमाविषयी विस्तृत माहिती हवी असल्यास कृपया खालील ठिकाणी संपर्क साधा.

आयुर्वेद व जनरल हॉस्पिटल, से. २७, भेळ चौक, प्राधिकरण, पुणे - ४४ .

फोन नं. - ०२० - २७६५९४६०

डॉ. माधवी देवदास - ९६७३९४८४१३

डॉ. सुधा सिंह - ९९७५४०४४३९

डॉ. मनीषा नायकोडी - ९८५०१६०३५३

\*\*\*\*\*

# कॉलेज विश्व

डॉ. माधुरी महादार  
मो. : 9822002667

**ऑगस्ट २०११ ते ऑक्टोबर २०११ या काळामध्ये घडलेल्या ठळक घटनांचा आढावा खालीलप्रमाणे .**  
विद्यापीठाची विद्यार्थी शिक्षकपालकत्व योजना राबविण्यात आली व या योजनेद्वारे ८/८/११ रोजी महाविद्यालयात शिक्षकपालक व विद्यार्थी यांच्या सभेचे आयोजन झाले व त्याद्वारे विद्यार्थ्यांची शैक्षणिक जबाबदारी पालक शिक्षकांकडे देण्यात आली.

२१/८/११ रोजी कोल्हटकर प्रतिष्ठान तर्फे श्लोक पाठांतर स्पर्धेत महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांनी भाग घेतला होता व त्या स्पर्धेत प्रथम वर्ष विद्यार्थी कु. गौतमी आंबेकर हिंस तृतीय पारितोषिक मिळाले तसेच कु. साठे अपूर्वा व अभिषेक टाकसाळे यांना उत्तेजनार्थ बक्षीस मिळाले .

याच प्रतिष्ठान द्वारे प्रश्नमंजूषा स्पर्धा घेण्यात आली व त्यामध्ये ही महाविद्यालयीन विद्यार्थ्यांनी भाग घेतला. विद्यापीठ परीक्षा जून २०११ चा निकाल लागला त्यामध्ये सर्व विद्यार्थ्यांनी चांगले यश संपादन केले.

२२/९/११ रोजी पासून प्रथमवर्ष नूतन प्रवेशित विद्यार्थ्यांचे कॉलेज सुरू आहे.  
रिसर्च विभागाद्वारे अध्यापकांसाठी या विषया संदर्भात व्याख्यानमालेचे आयोजन करण्यात आले. व त्याचा लाभ सर्व अध्यापकांनी घेतला.

सालाबादाप्रमाणे या वर्षी ही गणेशोत्सव आयोजित करण्यात आला होता. या दरम्यान अंध विद्यार्थ्यांना शाळेत फळवाटप इ. उपक्रम राबविण्यात आले. याच दरम्यान धन्वन्तरी यागाचे आयोजन झाले.

५/९/११ रोजी N.S.S. विभाग व रुग्णालयातर्फे रक्तदान शिबीराचे आयोजन झाले.

८/१०/११ रोजी महाविद्यालयात स्थानिक चौकशी कमिटीची भेट झाली. त्यासाठी संस्थेचे अध्यक्ष प्रतिनिधी मा. कदम साहेब व श्री जाधव साहेब, श्री एल एम पवारसर व इतर मान्यवर पदाधिकारी यांनी महाविद्यालयाच्या प्रगतीचा आढावा घेतला व अनेक चांगले उपक्रम राबविल्याबद्दल प्राचार्यांचे अभिनंदन केले.

नूतन प्रवेशित P.G. विद्यार्थ्यांचे P.G. चे Practical व तास सुरू करण्यात आले.

स्वस्थवृत्त विभागाद्वारे अतिथी व्याख्यानाचे आयोजन करण्यात आले होते.

दि. ११/१०/११ रोजी 'Eduneeds' या कंपनीतर्फे महाविद्यालयात Innovative teaching उपकरणांचे प्रात्याक्षिक सादर झाले.

\*\*\*\*\*

# रुग्णालयीन अहवाल

डॉ. मनीषा नायकोडी

R.M.O.

मो. : 9850160353

आयुर्वेद व जनरल रुग्णालयामध्ये सुसज्ज शस्त्रकर्म मंदिर, पॅथॉलॉजी लॅब, एक्स - रे , सोनोग्राफी, ई. सी. जी, या सर्व सुविधा उपलब्ध आहेत व पंचकर्म सुविधा स. ८ ते संध्या ६ वाजेपर्यंत उपलब्ध आहेत.

रुग्णालयामध्ये हृदयाचे आजार, संधीवात, आमवात, मणक्याचे आजार, मधुमेह, पक्षाघात, त्वचाविकार, सौंदर्य टिकविण्यासाठी उपचार, उंची वाढविणे, वजन वाढविणे, वजन कमी करणे, त्याचप्रमाणे गर्भसंस्कार, प्रसूतिपूर्व तपासणी, प्रसूतीची उत्तम सोय, कुपोषित बालकांसाठी विशेष उपाययोजना, लसीकरण, सुवर्णप्राशन संस्कार इ. सुविधा अत्यंत अल्प दरात उपलब्ध आहेत.

रुग्णालयामध्ये Hysterectomy, L.S.C.S., Anorectal surgeries, Cholesystectomy, Nephrectomy, Skin grashing , Ortho, cuncer surgeries, cataeact 8 urgeries, squint , Pterigium यासारख्या शस्त्रक्रिया अल्प दरात केल्या जातात आत्तापर्यंत ५००० पेक्षा जास्त शस्त्रक्रिया यशस्वीरित्या पार पडल्या.

रुग्णालयामध्ये १५ सप्टेंबर ते १५ ऑक्टोबर २०११ या कालावधीमध्ये कायचिकीत्सा विभागांतर्गत अॅलर्जी विकार शिबीर व पंचकर्म विभागांतर्गत स्थौल्य शिबीर आयोजित करण्यात आले होते. त्यामध्ये अल्पदरात तपासण्या व औषधोपचार केले जात आहेत. त्याचप्रमाणे १ ऑक्टोबर ते ३० ऑक्टोबर २०११ या कालावधीमध्ये बालरोग विभागांतर्गत 'सर्वरोगनिदान शिबीर' व स्त्री- प्रसूती विभागांतर्गत " 40 up Check up फक्त महिलांसाठी यामध्ये तपासण्या व औषधोपचार अत्यल्प दरामध्ये करण्यात आले.

रुग्णालयातर्फे फिरता दवाखाना या योजने अंतर्गत आर्थिकदृष्ट्या कमकुवत असलेल्या भागामध्ये डॉक्टरांचे पथक जावून गरजू रुग्णांना मोफत औषधोपचार व सल्ला दिला जातो त्याचप्रमाणे शासनाच्या विविध उपक्रमात सक्रीय भाग असतो. उदा. स्वाईन फ्ल्यु तपासणीकेंद्र, जननी सुरक्षा योजना, लसीकरण या योजनाही राबविल्या जातात.

महाविद्यालयाच्या औषधीनिर्माण विभागातर्फे शास्त्रशुध्द पध्दतीने उत्तम प्रतीचे च्यवनप्राश, शतावरी कल्प व इतर औषधे तयार केलेली आहेत व अत्यल्प दरात रुग्णालयामध्ये विक्रीसाठी उपलब्ध आहेत व ज्येष्ठ नागरिकांसाठी सवलतीच्या दरात औषधोपचार केले जात आहेत.

२४ तास अॅम्ब्युलन्स सेवा उपलब्ध आहे. याशिवाय लवकरच रुग्णालयामध्ये ICU सुरू होत आहे.

\*\*\*\*\*