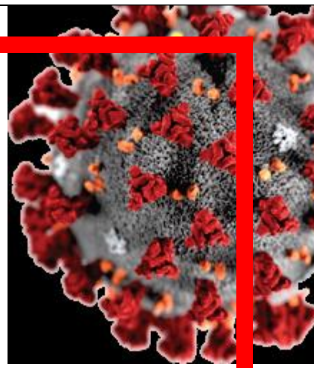


NOW IN MARATHI

5000 + patients cured with

Zero Medicine/Money/Mortality

N.I.C.E.

Way to Cure COVID-19

A n.i.c.e. initiative by

Dr.Biswaroop Roy Choudhury

PRESENTED BY

NETWORK OF INFLUENZA CARE EXPERTS

(मराठी अनुवाद)

कोरोनाचे सत्य (सर्व पुरावे या पुस्तकात)

1) SARS-CoV-2 हा एक नविन विषाणू आहे हे सिद्ध करणारा कोणताही पुरावा उपलब्ध नाही.

2) मृत्यू दर (CFR)आणि संक्रमणाचा दर (R0) यांचे प्रमाण पाहता कोविड-१९ हा साधारण तापाप्रमाणेच आहे, आणि तो लहान मुले,प्रौढ,वृद्ध यांपैकी कोणासाठीच जीवघेणा आजार नाही.

3) श्वसन संस्थेच्या वरील भागात होणारा जंतुसंसर्ग (URTI) होण्यापासून मास्क तुमचे संरक्षण करू शकत नाही,उलटपक्षी मास्क तुम्हाला आजारी पाडू शकतो.

4) सामाजिक अंतर(social distance)आणि टाळेबंदी(lockdown)हे साथरोगांपासून संरक्षण करतात हे सिद्ध करणारा कोणताही पुरावा उपलब्ध नाही;

याउलट वास्तव याच्या विरुद्ध असण्याचे पुरावे उपलब्ध आहेत.

5) SARS-CoV-2 किंवा इतर कोणत्याही विषाणू मुळे साथरोग/ महामारी पसरण्याचा कोणताही पुरावा उपलब्ध नाही.

आव्हान - वरील पैकी कोणतेही एक विधान चुकीचे आहे हे सिद्ध करा आणि एक लाख रुपये बक्षीस माझ्याकडून मिळवा.

- डॉक्टर बिस्वरूप रॉय चौधरी

निरीक्षणात्मक अभ्यास

(सर्व पुरावे या पुस्तकात उपलब्ध)

5000+तापसदृश्य आजार(ILI)/कोविड-१९ च्या रुग्णांवर ३स्टेप फ्लू डायट ने यशस्वीरीत्या उपचार केल्यानंतर काढलेले निष्कर्ष :

1)SARS-CoV-2 च्या संक्रमणाचा दर(R0) हा सामान्य तापाच्या तुलनेत समान आहे.

2)कोविड-१९ चा मृत्यूदर हा सामान्य तापाच्या तुलनेत समान आहे.

3)सामाजिक अंतर(social distancing)च्या अभावात ;पुनर्संक्रमनाचा दर आणि व्यक्तीच्या संसर्गित होण्याच्या शक्यता (लक्षणे असणारी आणि निदान न झालेली) ह्या आश्चर्यकारक म्हणजे फक्त २%पेक्षा ही कमी आहेत.

4)३स्टेप फ्लू डायट च्या पहिल्या २४ तासामध्ये ९०%रुग्णांचे तापमान १०० अंश (F)पेक्षा कमी येते.

5)३स्टेप फ्लू डायट च्या पहिल्या ४८ तासामध्ये ६०%रुग्णांचे कोविड-१९ चे टेस्ट रिपोर्ट निगेटिव्ह येतात.

6)३स्टेप फ्लू डायट च्या ७२ तासामध्ये ;

i) ८०% रुग्णांची सर्व लक्षणे संपुष्टात आलेली असतात.

ii) ७५%रुग्णांचे कोविड-१९ चे टेस्ट रिपोर्ट निगेटिव्ह येतात.

7)३स्टेप फ्लू डायट नंतर D.I.P.डायट चे अनुसरण केल्यास

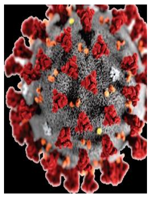
- ९५% रुग्ण ७ दिवसात पूर्णपणे बरे होतात.
- १००% रुग्ण १४ दिवसात पूर्णपणे बरे होतात.

8) गंभीरपणे आजारी असणाऱ्या तापसदृश्य/कोविड-१९ च्या रुग्णांचे कोणत्याही औषधांशिवाय तसेच कोणतेही ऑक्सीजन सिलिंडर किंवा बाहय श्वसन यंत्रणा (व्हेंटिलेटर) शिवाय घरच्या घरी यशस्वी उपचार करता येणे शक्य आहे. गंभीरपणे आजारी म्हणजे :

- i) तापमान (टेम्परेचर) १०४ अंश (F)पेक्षा जास्त
- ii) ऑक्सीजन स्तर (SPO2) ७५% पेक्षा कमी
- iii) गंभीर न्यूमोनिया
- iv) तीव्र श्वसन विकार(acute respiratory distress syndrom)

9) लक्षणे किंवा शारीरिक अस्वास्थ्यामुळे नव्हे तर कोविड-१९ च्या अकारण भीतीमुळे आणि मानसिकतेमुळे ९५%पेक्षा जास्त रुग्ण आणि त्यांचे कुटुंबिय घाबरून जातात.

NOW IN MARATHI



5000 + patients cured with

Zero Medicine/Money/Mortality

N.I.C.E.

Way to Cure COVID-19

A n.i.c.e. initiative by

Dr.Biswaroop Roy Choudhury

PRESENTED BY

NETWORK OF INFLUENZA CARE EXPERTS

(मराठी अनुवाद)

© copyright Dr. Biswaroop Roy Chowdhury

BROUGHT TO YOU BY

Indo-Vietnam Medical Board

India Office:
C/o India Book of Records
B-121, 2nd Floor, Greenfields,
Faridabad -12003 (Haryana), India
Ph. :+91-9312286540

Vietnam Office:
C/o Vietnam Book of Records
148 Hong Ha Street
9 Award, Phu Nhuan District,
Ho Chi Minh City, Vietnam
- Hotline: (+84) 903710505

Malaysia Office:
C/o Bishwaroop International Healing & Research
PT 573, Lot 15077 Jalan Tuanku Munawir,
70000 Negeri Sembilan, Malaysia
Tel :+6012-2116089

Switzerland Office:
C/o Nigel Kingsley
Kraftwerkstr. 95, ch-5465, Mellikon, Switzerland
Tel : 0041 79 222 2323

FOLLOW ME

Facebook: https://www.facebook.com/drbrc.official/ **Twitter:** https://twitter.com/drbrcofficial

YouTube: http://www.youtube.com/c/DrBiswaroopRoyChowdhury

Instagram: https://www.instagram.com/dr.biswarooproychowdhury/

Telegram: https://t.me/drbiswarooproychowdhury

Email: biswaroop@biswaroop.com **Website:** www.biswarroop.com

Published By:
Diamond Pocket Books
X-30, OKhla Industrial Area, New Delhi-110020
Tel.: 011-40712100
Email:sales@dpb.in Website:www.diamondbooks.in

N.I.C.E WAY TO CURE COVID-19 - DR. BISWAROOP ROY CHOWDHURY

Our N.I.C.E. Consultants

1. Dr. K. B. Tumane *(Chest Specialist)*

2. Rehaas Habeeb *(Biochemist)*

3. Dr. Nilesh Patil *(MBBS Orthopedic Surgeon)*

4. Dr. Pallavi Patil *(MBBS DMRE)*

5. Dr. Hema Gupta *(Counseling Psychologist)*

6. Dr. L B Singh Chauhan (*Opthalmologist)*

7. Dr. Brij Bhushan Goel (*Naturopath)*

9. Dr. Vimal Kumar Modi *(MBBS, MD)*

N.I.C.E CORE TEAM

N.I.C.E Team Leader : Rachna Sharma

N.I.C.E Emergency Coordinator : Kalpna Bourai, Pratiksha Vats

N.I.C.E Coordinators : Emmanuel Job, Sameen Fatima, Shruti Sharma
24 hrs Frontline Officers : Harshita Ahuja, Alpana Tyagi, Riya Verma,
Yogita Kashyap, Sonum Garg
Copy Editor : Dr. Shubha P. Wadhwa
Graphic Designer : Shankar Singh Koranga

समर्पण

माझी परीसमान मुलगी ईवी ,

प्रेमळ पत्नी नीरजा,

आणि

सह्रद्‌य आई वडील

श्री.बिकास रॉय चौधरी

श्रीमती लीला रॉय चौधरी

यांना समर्पित ...

समाविष्ट घटक

विभाग १

१.कोविड-१९ च्या रहस्याचा उकल ११

२. कोरोना मुळे इतके मृत्यू का ? तीन पायऱ्यांमध्ये उत्तर १८

३. प्राणा - यमराज चे विज्ञान ३१

४. तापसदृश्य आजार (ILI)/कोविड-१९ आणीबाणी व्यवस्थापन ४८

५.महाराष्ट्र शासन कोविड सेंटर सोबत ३स्टेप फ्लू डायट चा अभ्यास.........६३

६.कोरोना काळात तुमचे स्वत:चे सुपर स्पेशालिटी हॉस्पिटल घरीच बनवा.....६७

विभाग - २

१. कोविड-१९ महामारीचा शेवट कसा करायचा?.................................७४

विभाग - १

कोविड-१९ च्या रहस्याची उकल

५००० पेक्षा अधिक रुग्णांना बरे करण्याचा एक दुर्मिळ विशेषाधिकार माझ्याकडे आहे,आणि तो ही या महामारीच्या ५ जून२०२० ते १४ जुलै २०२० या शिखर काळात.हे सर्व शक्य झाले ते माझ्या २०० पेक्षा जास्त एन्फ्लुएंजा एक्स्पर्ट्स च्या सहकार्याने.ज्यांचे नेटवर्क पूर्ण भारतभर पसरले आहे.(काही विदेशातील सुद्धा आहेत)

आम्ही रुग्ण बरे करण्यात १००% यश मिळवले आहे.ते ही शून्य औषधे,शून्य मृत्यूदर.तसेच ८०%रुग्णांची सर्व लक्षणे ७२ तासांतच संपुष्टात आली,ते ही केवळ आमच्या ३स्टेप फ्लू डायट ने.(ज्याचे डिटेल्स पुढील प्रकरणात दिले आहेत)आणि **७५%** रुग्णांचे (त्यांच्यापैकी ज्यांनी SARS-COV-2 साठी दुसरी RT-PCR टेस्ट केली) SARS-COV-2 अहवाल निगेटिव्ह आले.

जागतिक आरोग्य संघटनेने ठरवून दिलेल्या एन्फ्लुएंजा/कोविड नियमावली नुसार उपचार करण्याची मानसिकता असणाऱ्या पारंपरिक डॉक्टरांना वरील रिजल्ट्स चक्रावून टाकणारे,मोडतोड केलेले बनावट किंवा अतिशयोक्तिपूर्ण वाटू शकतात;ज्यांना 3-4% मृत्यू दर आणि 14 दिवसांचे हॉस्पिटल डिस्चार्ज रेट पाहण्याची सवय असेल.पण माझ्या साठी रहस्य काही दुसरेच आहे.

CDC ने निर्देशित केलेल्या तापसदृश्य आजार(ILI)ची शास्त्रीय लक्षणे असणाऱ्या त्या ५०००+ रुग्णांपैकी **१०००** रुग्णांनी आम्हाला संपर्क केला त्यापूर्वी ते RT-PCR टेस्ट नुसार SARS-COV-2 पॉझिटिव्ह होते.आणि बाकीचे जे होते त्यांनी RT-PCR टेस्ट कोविड-१९ ची केली नव्हती.याचा अर्थ ५०००+ ILI रुग्णांपैकी १००० कोविड-१९ चे होते आणि ४००० नोन कोविड-१९ ILI रुग्ण.

ICMR[1] (Indian Counsil of Medical research)ने मृत्यू प्रमाणपत्र देण्यासाठी निर्देशित केलेल्या मार्गदर्शक सूचना नुसार जर एखाद्या व्यक्तीचा मृत्यू तापसदृश्य

आजार(ILI)ची शास्त्रीय लक्षणे असताना झाला,तर मृत्युचे कारण कोविड-१९ लिहावे;जरी त्या व्यक्तीची मृत्यू पूर्वीची किंवा मृत्यू नंतरची SARS-COV-2 साठी केलेली RT-PCR टेस्ट निगेटिव्ह आली तरीही.याचा अर्थ ICMR ची अशी मान्यता आहे की,ILI च्या १००%रुग्णांमध्ये कोणतातरी एक कारणीभूत घटक आहे,जो की SARS-COV-2 असू शकतो, जरी ICMR च्या या सिद्धांताला वैद्यकीय साहित्यातील कोणताही पुरावा नाही. अशाप्रकारे, "मृत्यू प्रमाणपत्रामध्ये कसे नोंदवावे" याबाबतच्या ICMR च्या मार्गदर्शक सूचना नुसार,तांत्रिकदृष्ट्या,मला म्हणावे लागेल की,मला म्हणावे लागेल की गेल्या ४० दिवसांत आम्ही ५०००+ कोविड-१९ रुग्ण बरे केले. अलबत,फ्लू किंवा ILI च्या लक्षणांचा कारणीभूत घटक त्या २०० विषाणूंपैकी एखादा असू शकतो जे आजच्या तारखे पर्यन्त ज्ञात आहेत.आणि याशिवाय,bacteria,fungi,असा इतर रोगजनक असू शकतो,किंवा गैरपरजीवी कारण सुदधा असू शकतो.उदा.औषधांचे साईड ईफेक्ट्स。

मग त्या ५०००+ रुग्णांवर उपचार करताना मला एक रहस्य उमगले की,मी त्या १००० कोविड-१९ पॉझिटिव्ह रुग्णांमध्ये एकही विशिष्ट वेगळे लक्षण शोधू शकलो नाही,जी बाकीच्या ४००० ILI च्या आढळली.आणि त्या १००० SARS-COV-2 पॉझिटिव्ह रुग्णामध्ये वेगळेपणा दाखवणारे एक ही लक्षण नव्हते.(नक्कीच त्या ४००० रुग्णामध्ये SARS-COV-2 पेक्षा वेगळा कारणीभूत घटक असू शकतो)

<u>माझा पहिला निष्कर्ष ......</u>

लक्षणे असणारे,कोविड-१९ रुग्ण हे इतर ILI रुग्णाप्रमाणेच आहेत.त्यांच्या मध्ये कोणतेही विशिष्ट वेगळे लक्षण आणि बरे होण्याची वेगळी पद्धत नाही.

या रहस्याची उकल करण्यासाठी कोविड-१९ चे कोडे सोडवण्यापेक्षा मी तुम्हाला जानेवारी २०२० च्या पहिल्या आठवड्यात घेऊन जातो.(४ते७जानेवारी)जगभरातील जास्तीत जास्त वर्तमान पत्रांची हेडलाईन होती, "Cause of Wuhan's mysterious Pneumonia cases still unknown, Chinese officials say",[2](वुहाण मधील रहस्यमयी न्यूमोनिया केसेस चे कारण अद्याप ही अस्पष्ट;चीनी अधिकाऱ्यांचे वक्तव्य)

ज्याला अगदी जागतिक आरोग्य संघटना (W.H.O.)ने ही आपल्या वेबसाइट[3] वर दि.०५ जानेवारी २०२०[4]रोजी दुजोरा दिला होता.

W.H.O.च्या म्हणण्यानुसार दि.०३जानेवारी २०२० रोजी चीन च्या राष्ट्रीय अधिकाऱ्यांकडून ४४ रुग्णांची माहिती देण्यात आली,ज्यांच्या न्यूमोनिया चे वैज्ञानिक कारण अस्पष्ट आहे.

दरवर्षी न्यूमोनिया मुळे २.५ मिलियन [5]पेक्षा जास्त लोक मृत्यू पावतात आणि अंदाजे ४५० मिलियन लोक न्यूमोनियाने किंवा ILI ने बाधित होतात,हे माहीत असूनही विचार करायला लावणारा प्रश्न असा आहे की,चायना हेल्थ मिनिस्ट्री ने त्या ४४ रूग्णांच्या न्यूमोनियाला अस्पष्ट वैज्ञानिक कारणाचा न्यूमोनिया असा भेद का केला?आता खालील तथ्यांवर नजर टाकू :

१. ६०%पेक्षा जास्त ILI मध्ये विषाणू शोधला जाऊ शकत नाही. [6]
२. २०%पेक्षा जास्त न्यूमोनिया मध्ये कारणीभूत घटक शोधला जाऊ शकत नाही. [7]

माझा युक्तिवाद :

a. संपूर्ण जगभरात,तुमच्या शेजारी सुद्धा ILI(लक्षणे असणारी)१० रुग्णापैकी किमान ६ रुग्णामध्ये ILI साठी कारणीभूत असणाऱ्या ज्ञात विषाणूपैकी कोणताही विषाणू सापडत नाही.
b. प्रत्येक १० न्यूमोनिया रुग्णापैकी किमान २ मध्ये अज्ञात कारणीभूत घटक सापडत नाही.

यावरून असा अर्थ निघतो की,६०%पेक्षा जास्त ILI रुग्णांना अस्पष्ट वैज्ञानिक कारण असणारे ILI रुग्ण म्हटले जाऊ शकते.

आणि

२०% न्यूमोनिया च्या रुग्णांना अस्पष्ट वैज्ञानिक कारण असणारे न्यूमोनिया चे रुग्ण म्हटले जाऊ शकते.

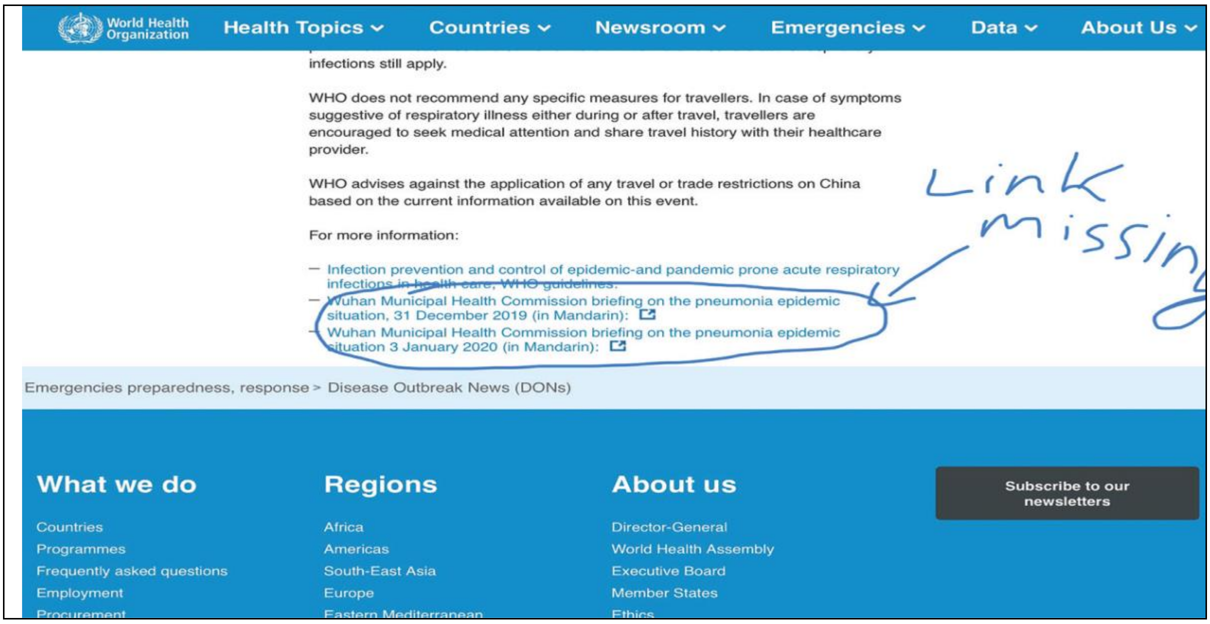
किंवा

२०% न्यूमोनिया च्या रुग्णांना “रहस्यमयी न्यूमोनियाचे रुग्ण” म्हटले जाऊ शकते.

इथे मला तुम्हाला आठवण करून द्यायची आहे की,कोविड-१९ चे रुग्ण असे कोणतेही विशिष्ट लक्षण किंवा गुणधर्म दाखवत नाहीत,जे इतर ILI रुग्ण किंवा न्यूमोनिया चे रुग्ण दाखवत नाहीत जेणेकरून त्यांच्यात भेद केला जाऊ शकेल.आणि शिवाय न्यूमोनियाला कारणीभूत घटक हजारो असल्या कारणाने न्यूमोनियची सर्व मूळ कारणे शब्दश: शोधणे अशक्य आहे.निदानकरण्याहेतू विज्ञानाकडे उपलब्ध असणारे सर्वोत्कृष्ट साधन म्हणजे PCR TEST (ज्याला GOLD STANDARD समजले जाते)पण खूप फॉल्स पॉझिटिव्ह सह.म्हणजे की,जेव्हा 200 पेक्षा जास्त मानवी संसर्गाचे विषाणू साठी PCR TEST केली जाते जे विषाणू ILI/न्यूमोनिया साठी कारणीभूत ठरतात,संख्यात्मक दृष्ट्या (अंदाजे)किमान 2 विषाणूसाठी पॉझिटिव्ह दाखवतात.अगदी जरी 200 पैकी एकही विषाणू तेथे उपस्थित नसेल तेव्हाही PCR TEST नुसार 2 विषाणू कारणीभूत घटक पॉझिटिव्ह दाखवतात,कारण कारण रचनात्मक दृष्ट्या त्याची अचूकता ९९% [8]आहे.

आता,अक्षरश:काहीच अर्थ नाही की टेस्ट ट्रू पॉझिटिव्ह आहे की फॉल्स पॉझिटिव्ह. एकूणच काय पॉझिटिव्ह रिझल्ट (जरी तो फॉल्स पॉझिटिव्ह असला तरी) एका ILI रूग्णाला कारणीभूत घटक मानला जाऊ शकतो.

म्हणूनच प्रश्न हाच आहे की त्या ४४ रूग्णांच्या न्यूमोनियाला कारणीभूत असणाऱ्या घटकांना कोणत्या आधारावर अस्पष्ट वैज्ञानिक कारणे असणारे घटक म्हटले गेले आहे ? मी जागतिक आरोग्य संघटना(WHO)च्या वेबसाईट वर संदर्भ पाहण्यासाठी लिंक शोधली.पण तिथे लिंक आढळली नाही.(कृपया खालील चौकट पहा.)



जरी जागतिक आरोग्य संघटना (WHO)आणि चीनी हेल्थ मिनिस्ट्री यांनी कोणतीही माहिती,पुरावा,अभ्यास पुरवला नाही,तरीही ते न्यूमोनियाच्या सर्व ज्ञात शक्यता कशा काय रद्दबातल ठरवू शकतात आणि शिवाय ते असे अनुमान कसे काय लावू शकतात की, SARS-COV2 हा विषाणू त्या 44 रूग्णांच्या न्यूमोनियाला कारणीभूत घटक ठरला आहे.आणि अगदी जरी तो कारणीभूत घटक असेल,तरी तो मानव प्राण्यासाठी नवीन विषाणू नाही आहे.तो त्या 20%न्यूमोनिया च्या कारणीभूत घटकांपैकी एखादा असू शकतो,जे यापूर्वी सापडू शकले नाहीत.

सोप्या भाषेमध्ये,SARS-COV2 हा विषाणू फार पूर्वीपासून आपल्या

ILI/न्यूमोनिया साठी कारणीभूत ठरत आला असू शकतो,पण आज आपण विषाणू शोधण्याची नवीन पद्धत आखली आहे.

माझा निष्कर्ष :

माझ्या ५०००+ रुग्णावरील उपचारांच्या अनुभवाच्या आधारवरून वरून आणि शिवाय वरील पुराव्यांवरून आपण असा निष्कर्ष काढू शकतो की SARS-COV2 हा कोणी नवीन विषाणू नाही जो अद्वितीय आजार किंवा लक्षणे दाखवतो.विशेषकरून ज्या अर्थी,WHO आणि चीनी हेल्थ मिनिस्ट्री ने नवीन विषाणू असण्याचे सिद्ध करणारे कोणतेही पुरावे सादर केले नाहीत.

म्हणूनच महामारी च्या व्याख्येनुसार [9] ही महामारी जाहीर करणे हे तांत्रिकदृष्ट्या चुकीचे आहे.महामारी म्हणजे एखादा आजार जगभर पसरणे.जर आपण भारताबद्दल बोललो,तर अगदी साथ रोग कायदा 1897,जो भारत सरकारने लागू केला आहे,हा देखील असंविधानिक आणि अवांछित आहे,कारण WHO ची साथ रोगाची व्याख्या[10] आहे,साथ रोग म्हणजे एखादा आजार साधारण अपेक्षित प्रमाणापेक्षा अत्यंत जास्त प्रमाणात पसरणे.भारतासाठी,दरवर्षी न्यूमोनिया मुळे होणारे सरासरी मृत्यू संख्या ही १.५ लाख आहे.आणि शिवाय कोविड-१९ मुळे १३जुलै २०२० रोजी पर्यन्त २२००० आहे,जी निव्वळ कोविड-१९ मुळे झालेली खरी संख्या असू शकत नाही.त्यापेक्षा SARS-COV2वरील प्रायोगिक वैद्यकीय उपचारपद्धती मुळे आणि एकापेक्षा अधिक आजारांमुळे झालेली मृत्यू संख्या असू शकते.(पुढील प्रकरणात सविस्तर स्पष्टीकरण)

आपण स्वत;ला हे स्मरण करून दिले पाहिजे,की महामारीच्या घोषणेसह सामाजिक अंतर(social distancing)आणि टाळेबंदी (Lockdown) तसेच साथ रोग कायद्याची अंमल बजावणी यांचा आधार म्हणजे WHO ची मार्च2020मधील भाकीते/भविष्यवाणी [11] (predictions)

भाकीत क्र.१ (Prediction No.1)

जगासाठी भाकीत (Prediction for the world)

पुढील काही महिन्यांत जर टाळे बंदी (Lockdown),सामाजिक अंतर(social distancing)आणि इतर प्रतिबंधात्मक उपाय योजना केल्या गेल्या नाहीत तर संपूर्ण जगभरात जवळपास ४ कोटी लोकांचा मृत्यू होईल.आणि जर टाळे बंदी (Lockdown),सामाजिक अंतर(social distancing)आणि इतर प्रतिबंधात्मक उपाय योजना केल्या गेल्या,तरी संपूर्ण जगभरात जवळपास २ कोटी लोकांचा मृत्यू होईल.

भाकीत क्र.१ (Prediction No.2)

भारत देशा साठी भाकीत (Prediction for India)

पुढील काही महिन्यांत जर टाळे बंदी (Lockdown),सामाजिक अंतर(social distancing)आणि इतर प्रतिबंधात्मक उपाय योजना केल्या गेल्या नाहीत तर संपूर्ण देश भरात जवळपास **६०,९६,३५९** लोकांचा मृत्यू होईल.आणि जर टाळे बंदी (Lockdown),सामाजिक अंतर(social distancing)आणि इतर प्रतिबंधात्मक उपाय योजनाWHO च्या मार्गदर्शक सुचनांनुसार केल्या गेल्या,तरी संपूर्ण देश भरात जवळपास **२३,७५,८०३** लोकांचा मृत्यू होईल.

आता, ICMR च्या सेरोलोजी सर्वेक्षण नुसार,असे प्रकाशित झाले आहे की,कोविड-१९चा मृत्यू दर (CFR)हा ०.०८% [12]आहे,जो की seasonal flu(हंगामी ताप)पेक्षा ही कमी आहे.आणि त्याचा संक्रमणाचा दर(RO) हा १.१५ [13]इतका आहे,जो की सामान्य सर्दिपेक्षा ही कमी आहे.येथे असा अर्थ निघतो की,कोविड-१९ हा जसा सांगितला गेला व दाखवला गेला तसा जीवघेणा ही नाही आणि संसर्गजन्य ही नाही.

सुदैवाने,कमी मृत्यू दर(CFR)आणि कमी संक्रमण दर(RO)मुळे जगभरातील आणि भारतातील मृत्यू संख्या WHO च्या भविष्य वाणीच्या जवळपास ही नाही.

म्हणूनच सभोवतालचे सगळे काही सामान्य करण्यासाठी आपणाला आपल्या आयुष्यातून या ३ गोष्टी कायमच्या पुसून टाकल्या पाहिजेत:

कोणताही **रहस्यमयी विषाणू नाही** ,

कोणताही **साथ रोग नाही,**

कोणतीही **महामारी नाही.**

पुन्हा पुन्हा केलेली जाहीर निवेदने,प्रसार माध्यमे,मोबाइल कॉलर ट्यून,यांद्वारे तुम्हाला विश्वास पटवला गेला आहे की,एक रहस्यमयी जीवघेणा विषाणू आला आहे जो दुर्घटना घडवत आहे,पण कोणत्याही आधारभूत पुराव्या शिवाय.

संदर्भ

या प्रकरणाशी संबंधित संदर्भ आणि विडिओ पाहण्यासाठी- www.biswaroop.com/nice

प्रकरण क्र.२

इतके कोरोंना मृत्यू का ?

३ स्टेप मध्ये उत्तर

कोविड-१९ कसा बरा करावा ?

(दि.५ जून २०२० रोजी N.I.C.E.च्या शुभारंभ प्रसंगी दिलेल्या याख्यानांवर आधारित)

एखादी व्यक्ति योध्दा कशी बनू शकते?ह्या साठी मी गेले २ महिने N.I.C.E. (Network of Influenza Care Experts)या नावाने एक ढांचा तयार करत होतो,आणि दि.५जून २०२०रोजी संध्याकाळी ५वाजता जागतिक पर्यावरण दिनादिवशी ह्या टिमचा शुभारंभ झाला.हे एक देशभर पसरलेले प्रशिक्षित लोकांचे जाळे आहे,आणि लौंच केल्यानंतर जर एखाद्या व्यक्तिला ILI/FLU(ताप) (मी त्याला कोरोंना म्हणत नाही)याची लक्षणे दिसत असल्यास त्या व्यक्तिला आवश्यक असणारी सर्व काळजी घेतली जाईल ती ही मोफत.ती व्यक्ति संपूर्णपणे बरी होई पर्यन्त आमच्या सपोर्टटीम च्या देखरेखीखाली असेल.

प्रथमत: आपण या संपूर्ण खेळाविषयी बोलू.प्रत्येक जण आश्चर्य व्यक्त करत आहे की का एवढे मृत्यू होत आहेत ? ब्राजील,इटली,स्पेन,अमेरिका या देशामध्ये इतके लोक का मरत आहेत?भारतामध्ये कोरोंना रुग्णांची संख्या का वाढत आहे?दररोज नवीन नवीन रुग्ण का येत आहेत? इथे काहीतरी चुकीचे दिसत आहे.मला सुरुवातीपासून स्पष्टीकरण देऊ द्या.मी तुम्हाला जे काही सांगत आहे,ते पुराव्यांच्या आधारे सांगत आहे.मला सुरुवातीपासून स्पष्ट करू द्या,कोरोंना रुग्ण ३स्टेप मध्ये कसा मारला जात आहे?

स्टेप१. तुम्ही घराच्या बाहेर पडताच तोंडाला मास्क लावता आणि समजता की मी कोरोंना पासून स्वत:चा बचाव करत आहे.(बरेच लोक अगदी घरात असतांनाही मास्क लावतात).मग काय घडते?वैद्यकीय नियतकालिक(medical journals)मध्ये सांगितल्या प्रमाणे [14]एका तासामध्ये आपण मास्क ला सरासरी २३ वेळा स्पर्श करतो.एका तासात सरासरी २३ वेळा मास्क ॲडजस्ट करण्याची आपली सवय असते.तुम्ही मास्क लावून एका दुकानात भाजीपाला खरेदी साठी जाता.तुम्ही विक्रेत्याशी बोलताना,दर विचारताना सतत मास्क ॲडजस्ट

करता.शेवटी,तुम्ही एक फळ उचलता (उदा.आंबा)तुम्हाला तो पसंत पडत नाही,मग तो ठेऊन दूसरा निवडता,तुम्ही आंबे पसंत नापसंत करत असताना तुमचा हात सतत मास्क कडे जातो,कारण तुम्हाला मास्क घालून नीट बोलता येत नाही आणि गुदमरल्या सारखे वाटते.

मी तुम्हाला एक अत्यंत महत्वाची गोष्ट स्पष्ट करून सांगण्याचा प्रयत्न करत आहे.तुमच्या तोंडामध्ये फक्त कोरोंना विषाणूच नसतो तर इतर अनेक प्रकारचे विषाणू तुमच्या तोंडात असतात.कोरोंना पासून बचाव म्हणून तुम्ही जो आधी मास्क घातला आहे तो नसता तर,तुमच्या शिंकण्यामुळे आणि खोकण्यामुळे तुमच्या तोंडातून जिवाणू आणि विषाणू नेहमीप्रमाणे बाहेर ववातावरणात पसरले गेले असते आणि शुद्ध हवा व सूर्यप्रकाशामुळे ते नष्ट झाले असते.आता,जेव्हा तुम्ही मास्क घातलेले असता,तेव्हा तुम्ही त्या जिवाणू व विषाणूना मरु देत नाही कारण मास्क मध्ये शुद्ध हवा आणि सूर्यप्रकाश नसतो,याउलट तुम्ही त्यांना मास्क मध्ये जमा करून ठेवत असता.

फेस मास्क कुंठितपणास कारणीभूत ठरतो/ सर्व प्रकारचे विषाणू(कोरोंना विषाणू सह)जमा करत राहणे आणि वारंवार स्पर्श केला जाणे(एका तासात २३ वेळा),यामुळे विषाणू संक्रमणाचे प्रमाण वाढते,परिणामी आजारी पडण्याचे आणि मृत्युचे प्रमाण वाढते.

इथे स्टेप १ अशी आहे की,एक निरोगी माणूस घरी बसला आहे,सूर्यप्रकाश आणि शुद्ध हवेपासून दूर,तिथेच काहीच शारीरिक हालचाल नाही.या कोरोंना महामारीच्या काळात असंख्य लोकांनी आपल्या नोकऱ्या गमावल्या,त्यामुळे ते नैराश्यात आहेत,लहान मुळे शाळेत जाऊ शकत नाहीत म्हणून तीही नैराश्यात आहेत.या सर्वामुळे घरात भांडणं सुरू आहेत.परिणामी आपली प्रतिकारशक्ती कमी झाली आहे आणि जी शिल्लक राहिली ती ही मास्क मुळे आपण गमावली आहे.अशाप्रकारे तुम्ही सातत्याने मास्क ॲडजस्ट करत राहिल्याने आणि आंब्यांना स्पर्श करत राहिल्याने (जे तुम्ही शेवटी खरेदी करत नाही कारण तुम्हाला ते आवडले नाहीत),अजाणतेपणी तुम्ही तुम्ही तुमचे विषाणू आंब्यामध्ये पसरवता.दुसरी एखादी निरोगी व्यक्ति दुकानात खरेदी साठी येते आणि ते आंबे खरेदी करते.अशाप्रकारे तुमचे विषाणू घरी घेऊन जाते.(कोरोंना विषाणूच असेल असे नाही,इतर कोणतेही विषाणू असू शकतात)

ह्यासाठी, मी मास्क कोणत्याही विषाणू,इंफ्लुएंजा,सामान्य सर्दी पासून संरक्षण करू शकतो किंवा नाही या संबंधित सर्व वैद्यकीय संशोधन साहित्य (Medical Research Papers)शोधले.मास्क च्या वापरा संबंधित असणारे ३ रिसर्च पेपर शोधण्यात मी यशस्वी

झालो.त्यापैकी एका रिसर्च पेपर मध्ये एका तासात २३ वेळा स्पर्श करण्याबाबत नमूद केले आहे.इतर दोन रिसर्च[15] पेपर मास्क जंतू संसर्ग कमी करतो की वाढवतो या बाबतीत माहिती देणारे होते.तिन्ही रिसर्च पेपर्सचा निष्कर्ष एकच होता.तो म्हणजे,जर तुम्ही एखाद्या विषाणूपासून बचावासाठी मास्क वापरत असाल,तर तो विषाणू अधिकच प्रमाणात वाढतो.म्हणून पहिली पायरी किंवा षड्यंत्र असे की लोकांना आजारी पाडणे;लोकांची प्रतिकार शक्ति (immunity)कमी करणे;तुमच्या कडे तुमची स्वत:ची प्रबळ प्रतिकार शक्ती आहे.ती प्रतिकार शक्ती कमी करण्यासाठी माणसांना भीती घालून घरी बसायला लावणे.कितीतरी वेळा तुम्ही फोन लावता,किंवा वर्तमानपत्रे वाचता,किंवा बातम्या ऐकता,जशी भीती वाढते तशी तुमची प्रतिकारशक्ती जवळपास ५०% नी कमी होते.शिल्लक राहिलेली प्रतिकारशक्ती मास्कचा वापर करायला लावून कमी केली जाते.मला एक प्रश्न विचारायचा आहे,"एका महिन्यात तुम्ही तुमचा मास्क किती वेळा धुता ?" मला नक्की खात्री आहे,आपल्यापैकी कित्येक जण एकदाही धूत नसाल,आणि काहीच जण एखाद्या वेळी धूत असाल.मास्क मध्ये गोळा झालेले विषाणू तुमची प्रतिकार शक्ती कमी करतात,आणि आपल्याला त्या पातळीवर आणतात ज्या पातळीवर सध्या भारतीय अर्थव्यवस्था आहे.(मोडकळीस आलेली)

माझ्या दृष्टीने महत्वाचा मुद्दा हा आहे की,यापूर्वीच्या प्रचलित परिस्थितीत तुमच्या कडे विषाणू आला नसता,आणि जरी इतर कोणाचा विषाणू तुमच्याकडे आला असता तरी तुम्ही तुमच्या प्रतिकार शक्तीने साधारण परिस्थितीत त्याचा सामना करू शकला असता कारण तुमची प्रतिकार शक्ती मजबूत होती परंतु आता अशा कमजोर प्रतिकार शक्ती मुळे एखादा निरोगी माणूस ही आजारी पडू शकतो.

स्टेप २

जेव्हा कधीही विषाणू आपल्या शरीरात प्रवेश करतो (मास्क मुळे),हे अगदी स्पष्ट आहे,की रूग्णाला सर्दी किंवा खोकला किंवा ताप किंवा इतर काही लक्षणे अनुभवास येतात.अशा वेळी ती व्यक्ति काय करेल? ती हॉस्पिटल मध्ये जाईल.कारण जर ती व्यक्ति केमिस्ट कडे जाऊन ताप कमी करण्याचे औषध मागू लागली तर तो औषध देणार नाही,उलट हॉस्पिटल ला जाण्याचा सल्ला देईल.जर तुम्ही हॉस्पिटल मध्ये गेलात तर तुम्हाला सक्तीने कोरोंना टेस्ट करावी लागेल आणि जास्त शक्यता आहे की तो रिपोर्ट पॉझिटिव्ह येईल. का? याची चर्चा आपण नंतर करू.कोरोंना पॉझिटिव्ह झाल्यानंतर पुढे जे होते ते म्हणजे **स्टेप २.**

जेव्हा तुम्ही हॉस्पिटल मध्ये पोहोचता,तेव्हा अजूनही तो विषाणू तुमच्या श्वसन संस्थेच्या वरील भागातच असतो.लक्ष्यात ठेवा,या वेळेपर्यंत तो श्वसन मार्गातील एन्फ्लुएंजा विषाणू (कोरोंना)तुमच्या श्वसन संस्थेच्या वरील भागातच आहे,तिथे कोणतीही गुंतागुंत होत नाही की व्यक्तीचा चा मृत्यू होत नाही. श्वसन मार्गातील एन्फ्लुएंजा विषाणू (Respiratory Influenza virus) तो विषाणू शरीरात तोंड किंवा नाकाद्वारे प्रवेश करतो. तो विषाणू तुमच्या श्वसन संस्थेच्या वरील भागात दोन दिवस राहतो.विषाणू शरीरा बाहेर निघावा यासाठी तुम्हाला सर्दी होईल.किंवा तुम्हाला ताप येईल.कारण त्या वेळी कोरोंना विषाणू किंवा त्यावेळी असणाऱ्या कोणत्याही विषाणूंचे विघटन होण्यास सुरू होईल.ते नष्ट होतील आणि आपली प्रतिकारशक्ती त्यांना शरीराबाहेर फेकून देईल.तुमच्या शरीरात कोणतीही गुंतागुंत होणार नाही की तुम्हाला श्वास घेण्यास त्रास होणार नाही,कारण विषाणू तुमच्या श्वसन संस्थेच्या वरील भागातच आहेत आणि आपण फुफ्फुसांद्वारे श्वास घेतो.विषाणूं च्या हल्ल्या पासून संरक्षण करण्यासाठी काहीच उपाय योजना केली नाही तर ते विषाणू श्वसन संस्थेच्या वरील भागातून दोन दिवसांनी खाली येतील.तिसऱ्या दिवशी जेव्हा तुम्ही डॉक्टर कडे जाल,तेव्हा हळूहळू ते विषाणू खाली खाली येतील.डॉक्टर तुम्हाला लिहून देतील औषधे -प्रतिजैवके(Antibiotics),ताप उतरवणारी औषधे(anti-pyretic),मलेरिया वरील औषधे(anti-malarial),एचआयव्ही वरील औषधे(anti-HIV)

श्वसन संस्थेच्या वरील भागातील कोरोंना विषाणू (तोंड,नाक,घसा)कधीही जीवघेणा नसतो आणि कधीही गुंतागुंत किंवा मृत्यूस कारण ठरत नाही.

रुग्णांना देणे -

1. Antibiotics - प्रतिजैवके 16
2. Antipyretic drugs - ताप उतरवणारी औषधे 17
3. Anti-viral drugs - अँटी-व्हायरल औषधे 18
4. Anti -malarial drugs - मलेरिया वरील औषधे 19

श्वसन संस्थेच्या खालील भागात-फुफ्फुसांत (lower respiratory tract - Lungs.) विषाणू पसरण्यास कारणीभूत ठरते. ७ व्या दिवसापासून रूग्णाला श्वास घेण्यास त्रास होणे,न्यूमोनिया सदृश लक्षणे,आणि ऑक्सीजन ची कमतरता हे जाणवतात. *गल्फ न्यूज (Gulf News)20 दि.०९एप्रिल २०२०* वाचा. हे आखाती देशांतील (गल्फ कन्ट्रिज) एक प्रतिष्ठित वर्तमानपत्र आहे,ज्यामध्ये माझी एक मुलाखत प्रसिद्ध झाली होती.त्या मुलाखती प्रमाणे -

" WHO ची उपचार पद्धती तपासून पाहा,ते एक anti-malarial, antibiotics, anti-pyretics, HIV drugs यांचे मिश्रण आहे. मूलत: विषाणूजन्य तापासाठी Antibiotics - प्रतिजैवके वापरण्याची काय गरज आहे ?शिवाय Antipyretic - ताप उतरवणाऱ्या औषधांचे डोस ही अतिशय उच्च प्रमाणात आहेत,जे बऱ्याच वेळा प्राणघातक संयोजन बनते."
माझ्या कित्येक मुलाखती मधून मी हे दर्शवले आहे की,मृत्यू चे कारण कोरोंना विषाणू नसून कोरोंना विषाणू च्या नावाखाली प्रशासित केली जाणारी औषधेच आहेत,ज्यांच्या परिणामी विषाणूंचा श्वसन संस्थेच्या खालील भागात-फुफ्फुसांत (lower respiratory tract -Lungs.) हल्ला होतो.सेवन केलेली सर्व औषधे प्रतिकार शक्ती कमी करतात,परिणामी विषाणूना खाली फुफ्फुसांकडे पाझरण्याची संधी मिळते.विषाणू ना श्वसन संस्थेच्या वरील भागातून खालील भागात पोचवण्याचे काम कोण करते ? औषधे.हे सर्व मी फेब्रुवारी २०२० पासून सांगत आलो आहे कारण त्यावेळी हे वुहाण मध्ये घडत होते,तसेच इतर काही ठिकाणी ही घडत होते.परिणाम काय झाला ? माझे यू ट्यूब चॅनेल,फेसबुक पेज,ट्विटर अकाऊंट डिलिट करण्यात आले.
१ जून २०२० रोजी , ***The Guardian***21 मध्ये WHO ने मान्य केले की, कोविड-१९ साठी antibiotics चा अतिवापर जास्त मृत्यूना कारणीभूत होईल.जे मी २-३ महिन्यांपूर्वी संगितले होते,ते आता WHO कडून स्वीकारले जात आहे,की,वाढलेल्या मृत्युंचे कारण ही औषधे आहेत.जेव्हा अनेक लोकांनी आपले प्राण गमावले तेव्हा आता WHO हे सांगत आहे.तुमच्या लक्षात हे आलेच असेल की,नजीकच्या काळात मलेरिया च्या औषधा वर सुद्धा बंदी घातली आहे,कारण WHO ने सांगितले आहे की,त्यांच्या मुळे मृत्युचे प्रमाण वाढले आहे.आणि

एप्रिल महिन्याच्या सुरूवातीला HIV च्या औषधावर सुद्धा याच कारणामुळे बंदी घातली गेली.WHO हे सर्व तेव्हा सांगते जेव्हा कित्येक लोकांनी आपले प्राण गमावलेले असतात.माझ्या सारखा सामान्य माणसाला ही हे माहीत आहे ,की जर आपण औषधा द्वारे विषाणू वर उपचार केले तर ते फुफ्फुसांवर हल्ला करतील.

स्टेप ३

एकदा का विषाणू फुफ्फुसांत पोचला की,फुफ्फुसांतील वायुकोश द्रव पदार्थाने ने भरले जातात ज्यामुळे रूग्णाला श्वास घेण्यास त्रास होऊ लागतो.अशा परिस्थितीत जर ओक्सिमीटर च्या सहाय्याने तुम्ही रुग्णाच्या शरीराचा ऑक्सीजन स्तर मोजाल,तर तो कधी कधी 80% पेक्षा कमी झालेला दिसून येईल,जो साधारणत: निरोगी व्यक्तिमध्ये 99% असतो.जेव्हा तो 90%पेक्षा कमी येईल,तेव्हा डॉक्टर तुम्हाला व्हेंटिलेटर (श्वसनास मदत करणारे यंत्र)वर ठेवण्याचा सल्ला देतील.हीच स्टेप ३-मृत्यू किंवा खून

खालील चित्र पाहा.यांत्रिक व्हेंटिलेटर किती धोकादायक दिसतो पाहा.

असे दिसते की, व्हेंटिलेटर हे जीव वाचवण्याचे साधन आहे.पण मला तुम्हाला सांगायचे आहे,की ९४% [22] लोक व्हेंटिलेटर वर मरतात. जे ६% व्हेंटिलेटर वरून जीवंत परत

येतात,त्यापैकी निम्मे लोक पुढील २-३ महिन्यांत मरतात. आणि ते उरलेले ३% लोक जे जीवंत राहतात त्यांची अवस्था अत्यंत दयनीय असते.म्हणजे,ते दरोजच्या गरजांसाठी सुद्धा दुसऱ्या व्यक्तीवर अवलंबून असतात.जेव्हा एखादी व्यक्ति व्हेंटिलेटर वर असते,तेव्हा व्हेंटिलेटर फुफ्फुसांचे कार्य करत असतो.अशा स्थितीत मेंदू आणि फुफ्फुसे यांच्यातील समन्वय तुटून जातो.हयानंतर काय घडते ? जेव्हा फुफ्फुसे श्वसन करतात,तेव्हा मेंदू ते ओळखू शकत नाही.आणि दात घासणे,खाणे,इ.गतिशील क्रिया करणे शरीर विसरून जाते.ती व्यक्ति एक जीवंत प्रेत बनते. मी जे सांगण्याचा प्रयत्न करत आहे ते हेच की यांत्रिक व्हेंटिलेटर (mechanical ventilator) हा मृत्युचा व्यापार आहे,तो मृत्यू च्या दिशेने प्रवास आहे.पुराव्यांच्या आधारे मी सांगितले की,९४%मृत्यू हे व्हेंटिलेटर वर होतात, पण माझे मित्र,N.I.C.E.मधील कन्सल्टंट,**डॉ.के.बी.टुमणे**(Dr K B Tumane) Ex-Chief Doctor (Deputy Director Health Services),नागपूर महानगरपालिका,जे गेली ३२ वर्षे चेस्ट स्पेशालिस्ट आहेत,ते फुफ्फुसांच्या गंभीर आजाराने (न्यूमोनिया,टी.बी.इ.)त्रस्त असणाऱ्या व शेवटच्या स्टेज ला असणाऱ्या रूग्णांच्या संपर्कात असायचे. असे सांगतात की,त्यांनी त्यांच्या दीर्घ मेडिकल करियर मध्ये एकही रुग्ण व्हेंटिलेटर वरून जीवंत परत आलेला पाहिलेला नाही.ज्याचा अर्थ निघतो की, व्हेंटिलेटर वर १००% मृत्यू होतात.ते जे काही सांगतात ते त्यांनी स्वत: प्रत्यक्षात पाहिलेले आहे.

अशा प्रकारे रुग्णाचा ३ स्टेप मध्ये मृत्यू होतो.मास्क मुळे स्टेप १ पूर्ण होते.तुम्ही हॉस्पिटल मध्ये जाऊन औषधे घेतल्यावर स्टेप २ पूर्ण होते.आणि रूग्णाला व्हेंटिलेटर वर ठेवल्यावर स्टेप३ पूर्ण होते.

संपूर्ण जगभरात इतके मृत्यू होत आहेत,कारण उपचार पद्धती व नियम हेच आहेत,(३स्टेप मधून मृत्यूकडे).हीच परिस्थिती भारतामध्ये आहे.पण भारतात व्हेंटिलेटर ची संख्याच कमी आहे,त्यामुळे काही लोक नशिबवान आहेत ज्यांना हॉस्पिटल मध्ये प्रवेश मिळाला नाही.आणि परिणामी त्यांना देवाच्या कृपेने व्हेंटिलेटर मिळाला नाही.डॉक्टर आणि उपचार असूनही ते मृत्यू पासून वाचू शकले.जेव्हा लोक विचारू लागले की,ब्राजील,अमेरिका या देशांमध्ये इतकी मृत्यू संख्या का वाढत आहे,तेव्हा मी माझ्या नेटवर्क मधील जगभरातील डॉक्टरांशी संपर्क साधला(ज्यांच्या कडून मला सत्य माहिती मिळते).आणि हा निष्कर्ष काढला की,ज्या ज्या देशांनी वरील ३स्टेप उपचार पद्धती अवलंबली त्या त्या देशांत मृत्युंचे प्रमाण वाढले आहे.व्हिएतनाम (ज्या देशात मी गेली ८ वर्षे माझे उपचार केंद्र चालवतोय),कंबोडिया यांसारख्या देशांत मृत्युंची संख्या शून्य आहे. टांझानिया देशमध्ये एकूण ६ कोटी

लोकसंख्येपैकी २१ मृत्यू झाले आहेत.आणि अगदी कतार देशात (जेथे माझे प्रचंड संख्येत रुग्ण आहेत) असे नियम आहेत की,त्या रुग्णांनी आराम करावा,आवश्यक तेवढे पाणी प्यावे आणि एका खोलीत मर्यादेत राहावे असा सल्ला दिला जातो. संपूर्ण गाव किंवा शहर किंवा समाज किंवा इमारत अलग ठेवलेली नाही. तेथे जेव्हा जेव्हा एखाद्या व्यक्तीला कोरोनाचा त्रास होतो तेव्हा त्याला एकाकी ठेवले जाते. (इतर कोणत्याही संसर्गजन्य रोगाप्रमाणे) आणि बाकीचे काम चालू आहे. मुद्दाम मी यावर जोर देण्याचा प्रयत्न करीत आहे की हा असा व्हायरस नाही, जो हल्ला केल्यावर सर्वांमध्ये पसरेल.

अशाप्रकारे,लोक ३स्टेप मध्ये मरत असल्यामुळे त्यांना मृत्यू पासून वाचवणे आणि योग्य ते ज्ञान देणे ही आपली (तुम्ही आणि मी दोघांची) संयुक्त जबाबदारी आहे. योग्य ज्ञान म्हणजे एवढेच की जेव्हा विषाणू तुमच्या शरीरात प्रवेश करेल, तेव्हा तो तुमच्या श्वसन संस्थेच्या वरील भागा पलीकडे पोहोचू नये. जरी एवढे करण्यात तुम्ही यशस्वी झालात,तरी मी तुम्हाला खात्री देतो,रुग्ण कोरोंना ने मरणार नाही.लक्षात ठेवा आपण सर्व एक दिवस मरणारच आहोत, पण कोणत्याही आजाराचा बळी बनून आम्ही मृत्यूला मिठी मारणार नाही (येथे कोरोना).

मग उपाय काय? हे खूप महत्त्वाचं आहे.जगातील ६०% लोक हे आधीपासूनच नोवेल कोरोंना विषाणू किंवा SARSCoV-2 नवा विषाणू यांपासून प्रतिरक्षित आहेत, जणू त्यांना आधीच कोरोनावर लस देण्यात आलेली आहे. लस नसतानाही, ते रोगप्रतिकारक आहेत.१४ मे २०२० चा रिसर्च पेपर- *Cell*- [23]एक प्रतिष्ठित आणि अत्यंत आदरणीय वैद्यकीय नियतकालिक (journal) ज्यामध्ये म्हटले आहे की, जगातील 60% लोक कोरोना व्हायरस पासून रोगप्रतिकारक आहेत. संशोधकांना असे आढळले की, हाँगकाँग कोरोनाव्हायरस 2005, नेदरलँड्स कोरोनाव्हायरस2004, किंवा 229E US कोरोनाव्हायरस 1965,या किंवा अशा सर्व विषाणू मुळे आपल्याला कित्येक वेळा सर्दी आणि ताप येऊन गेला आहे.परिणामी एक प्रकारची प्रतिकारशक्ती आपल्या शरीरामध्ये विकसित झालेली आहे.ह्या प्रतिकार शक्तीला Background immunity (पार्श्वभौमिक प्रतिकार शक्ती) म्हणतात.जगातील ६०% लोकांमध्ये ही Background immunity (पार्श्वभौमिक प्रतिकार शक्ती) असते.

Cellular background Immunity: पेशीय पार्श्वभौमिक प्रतिकार शक्ती

६०% लोकांमध्ये नोवेल कोरोंना विषाणू साठी पेशीय पार्श्वभौमिक प्रतिकार शक्ती विकसित झालेलीच आहे,कारण लहानपणापासून ते या आधीच्या कोरोंना विषाणू(तापाच्या विषाणू)पासून संसर्गित झालेले आहेत.

राहिलेल्या ४०% लोकांविषयी काय ? त्यांच्या कडे दुसऱ्या एका प्रकारची रोग प्रतिकारक शक्ती आहे,जिला म्हणतात सामूहिक रोग प्रतिकारक शक्ती (Herd Immunity).त्याअनुसार जर कोणत्याही देश किंवा समाजात ६०%ते ७०% लोकांची रोग प्रतिकारक शक्ती वाढवली तर बाकीचे सर्व लोक सुरक्षित राहतात.हे सामूहिक रोग प्रतिकारक शक्ती (Herd Immunity)मुळे घडते.ज्या दिवशी कोरोंना विषाणू प्रकाशात आला, त्या दिवशी आपण (६०%) Background immunity (पार्श्वभौमिक प्रतिकार शक्ती) मुळे सुरक्षित होतो आणि उरलेले (४०%)लोक सामूहिक रोग प्रतिकारक शक्ती (Herd Immunity) मुळे सुरक्षित होतो.अशाप्रकारे ज्या वेळी कोरोंना विषाणू आपल्या देशात आला त्या आधीपासूनच हे जग त्या पासून सुरक्षित ठेवले गेले आहे.

सामूहिक रोग प्रतिकारक शक्ती (Herd Immunity) : ६०% लोकसंख्येकडे या आधीच Background immunity(पार्श्वभौमिक प्रतिकार शक्ती)असल्यामुळे,उरलेले ४०% लोक सामूहिक प्रतिकार शक्तीमुळे काही प्रमाणात संरक्षित होतात.याच कारणाने जागतिक मृत्यू दर हा ०.१% आहे.जेवढा हंगामी ताप(seasonal flu) चा आहे.

तुम्ही कसे बरे व्हाल ? आपल्या बहुसंख्य लोक संख्ये मध्ये यापूर्वीच Background immunity (पार्श्वभौमिक प्रतिकार शक्ती) आणि (Herd Immunity) सामूहिक प्रतिकारक शक्ती प्राप्त आहे.प्रतीकारक शक्तीचा आणखी एक प्रकार आहे,तो म्हणजे श्लेषमल प्रतीकारक शक्ती(**Mucosal immunity),mucus(आयुर्वेदमध्ये-चिपचिपा पदार्थ)**शी संबंधित प्रतिकारक शक्ती.आपल्या शरीरात mucus थर तोंडाच्या सुरुवाती पासूनच असतो.विषाणू शरीरात प्रवेश करता क्षणीच पहिल्यांदा त्याचा सामना mucosal immunity शी होतो.जर तुम्ही तुमची mucosal immunity मजबूत बनवली तर तुम्हाला श्वसन संबंधित विषाणू बाबत काळजी करण्याची गरज नाही.तुम्ही mucosal immunity कशी मजबूत बनवाल?०.२ ग्रॅम जीवनसत्व सी.(0.2gm vitamin C) च्या सेवनाने[24] .हे विटामीन C औषधाची गोळी (tablet)रूपात न घेता,फळे आणि पालेभाज्या (२ आंबे/ २ गोड लिंबू/ ४ टोमॅटो/ मूठभर कच्चे वाटाणे/ वेगवेगळ्या प्रकारची फळे(३००-४००ग्रॅम) हे सर्व ०.२ ग्रॅम विटामीन सी देऊ शकते.विटामीन टॅब्लेट घेतल्यास ती सरळ पोटात जाते, याउलट फळे आणि पालेभाज्या तोंडावाटे खाल्ल्यामुळे

विटामीन सी तोंडावाटे शरीरात जाते आणि mucosal immunity वाढवते.जेव्हा कधी तुम्ही टॅब्लेट घेता,त्या गोष्टीसाठी,तुमची mucosal immunity कमी होते.

Mucosal Immunity: श्वसना संबंधित विषाणू पासून बचाव करण्यासाठी दररोज किमान ०.२ ग्रॅम विटामीन सी चे सेवन करा,फळांपासून (३ आंबे/ २ संत्री/ १ पेरु) पालेभाज्यांतून (४ टोमॅटो/ मूठभर कच्चे वाटाणे)

स्टेप १ : तुमच्या जवळ तीन प्रकारची रोग प्रतिकारक शक्ती आहे. पार्श्वभौमिक प्रतिकारक शक्ती,सामूहिक प्रतिकारक शक्ती आणि श्लेषमल प्रतिकारक शक्ती (background immunity, herd immunity and mucosal immunity) त्यांना बळकट करण्यासाठी दररोज ०.२ ग्रॅम विटामीन सी घ्या, औषधांचे सेवन टाळा (कारण ती प्रतिकार शक्ती कमी करतात)आणि ॲनिमल प्रोटीन (प्राण्यांकडून येणारी प्रथिने)कमी करा,शक्यतो संपूर्ण टाळा. उदा. मटन,चिकन, मासे,अंडी, डेअरी पदार्थ-दूध,दही,लोणी,इ. ॲनिमल प्रोटीन mucosal immunity कमी करतात.या तीनही प्रकारच्या प्रतिकार शक्ति असूनही विषाणू शरीरात प्रवेश करतात कारण व्यक्ति औषधे किंवा ॲनिमल प्रोटीन चे सेवन करते आणि आजारी पडते.

स्टेप २ : तुम्हाला ताप येणे,डोकेदुखी,अंगदुखी,सर्दी,खोकला, असे ताप सदृश कोणतेही लक्षण आढळल्यास ताबडतोब शक्य तितक्या लवकर तीन दिवसांची उपचार पद्धती अवलंबा (जी मी माझ्या रुग्णांसाठी २०१६ सालापासून सुचावत आहे.)

तापाचे पहिले लक्षण येताच (ताप,खोकला,अंगदुखी,अशक्तपणा)

३ स्टेप फ्लू डाएट चे अनुसरण करा.[25]

३ स्टेप फ्लू डाएट यशस्वीपणे कार्य करतो आणि तो गेल्या १०० वर्षांपासून च्या १६७ रिसर्च पेपर्सच्या पुराव्यांवर[26] वर आधारित आहे.

दिवस १ - लिक्विड (Liquid)

लिंबू वर्गीय फळांचा रस (citrus fruit juice) **आणि नारळपाणी (Coconut water) यांचे सेवन खाली निर्दिष्ट केलेल्या प्रमाणात सेवन करा.**

तुमच्या शरीराचे वजन (की.ग्रा) **/ १० ग्लास लिंबू वर्गीय फळांचा रस** (citrus fruit juice) **+ शरीराचे वजन** (की.ग्रा) **/ १० ग्लास नारळपाणी**

असे समजू शरीराचे वजन ६० किलोग्रॅम आहे. ६०/१०= ६ म्हणून ६ ग्लास लिंबू वर्गीय फळांचा रस (citrus fruit juice **) आणि ६ ग्लास नारळपाणी**

पाकीटबंद रस वापरू नका, ताजा रस वापरा तो ही न गाळता घ्या. रस आणि नारळ पाणी एका मागोमाग एक ग्लास असे घ्या, दर एका तासाला एक ग्लास असे घ्या.सावकाश एकेक घोट घ्या,प्रत्येक ग्लास पिण्यासाठी किमान १५ मिनिटे लागावीत.ह्यामुळे तुमच्या शरीराचे तापमान (temperature) नियंत्रणाखाली राहील.**रसातील विटामीन सी तुमची प्रतिकार शक्ती वाढवेल आणि तुम्हाला विषाणू पासून मुक्ति साठी मदत करेल.नारळ पाणी तुमची पाण्याची कमतरता भरून काढण्यास मदत करेल.** (hydration) नारळपाणी हे जगातील सर्वोत्कृष्ट शुद्ध पाणी आहे (mineral water) जे देवाने बनवले आहे.

दिवस २ - फ्लूड (Fluid)

लिंबू वर्गीय फळांचा रस (citrus fruit juice **) आणि नारळपाणी (coconut water) यांचे सेवन करा.**

तुमच्या शरीराचे वजन (की.ग्रा) **/ २० ग्लास लिंबू वर्गीय फळांचा रस (**citrus fruit juice **) + शरीराचे वजन** (की.ग्रा) **/ २० ग्लास नारळपाणी**

+

तुमच्या शरीराचे वजन (की.ग्रा) × ५ ग्रॅम टोमॅटो आणि काकडी

असे समजू शरीराचे वजन ६० किलोग्रॅम आहे. ६०/२०= ३ म्हणून ३ ग्लास लिंबू वर्गीय फळांचा रस (citrus fruit juice **) आणि ३ ग्लास नारळपाणी**

+

शरीराचे वजन ६० किलोग्रॅम आहे. ६० × ५ = ३०० म्हणून ३०० ग्रॅम काकडी आणि टोमॅटो

तुम्हाला हे पाहून आश्चर्य वाटेल की, दुसऱ्या दिवसाच्या अखेर पर्यन्त तुम्हाला बरे वाटू लागेल आणि तुमचा ताप नियंत्रणाखाली आलेला असेल.तुम्हाला थोडी शक्ति आलेली असेल.

दिवस ३ - सॉलीड (Solid)

नाश्त्यासाठी घ्या -

तुमच्या शरीराचे वजन (की.ग्रा) **/ ३० ग्लास लिंबू वर्गीय फळांचा रस (**citrus fruit juice **) + शरीराचे वजन** (की.ग्रा) **/ ३० ग्लास नारळपाणी**

असे समजू शरीराचे वजन ६० किलोग्रॅम आहे. ६०/३० = २ म्हणून २ ग्लास लिंबू वर्गीय फळांचा रस (citrus fruit juice **) आणि २ ग्लास नारळपाणी**

दुपारच्या जेवणासाठी घ्या :

तुमच्या शरीराचे वजन (की.ग्रा) × ५ ग्रॅम टोमॅटो आणि काकडी

शरीराचे वजन ६० किलोग्रॅम आहे. ६० × ५ = ३०० म्हणून ३०० ग्रॅम काकडी आणि टोमॅटो

संध्याकाळ पर्यन्त तुम्ही स्वत: ला तंदुरुस्त पाहून आश्चर्य चकित व्हाल.रात्रीच्या जेवणात घरी शिजवलेले कमी मीठ व कमी तेल असणारे आणि ॲनिमल प्रोटीन नसणारे साधे जेवण जेवावे.

जर तुम्ही हा साधा सोपा आहार अनुसरण केला,तर चौथ्या दिवशी तुम्ही तुमच्या कामावर परत जाऊ शकाल.

स्टेप ३

सहसा लोक तापाचे व्यवस्थापन औषधांनी करत असतात,आणि कधी कधी ते विषाणू श्वसन संस्थेच्या वरील भागातून खालील भागाकडे सरकण्याच्या शक्यता असतात.परिणामी श्वास घेण्यास त्रास व्हायला लागतो,जर ओक्सिमीटर ने ऑक्सीजन स्तर तपासाला तर तो ९०% पेक्षा कमी झालेला असतो.अशा परिस्थितीत डॉक्टर व्हेंटिलेटर चा सल्ला देतात कारण

रुग्णाची फुफ्फुसे पाण्याने भरलेली असतात.अशा परिस्थिती मध्ये तुम्हाला काय करायचे आहे की,हॉस्पिटल मध्ये जाणे टाळायचे आहे.कारण तिथे तुम्हाला यांत्रिक व्हेंटिलेटर वर ठेवण्यात येईल.तुम्हाला तुमचा व्हेंटिलेटर घरीच बनवायचा आहे.ह्याला **प्रोण व्हेंटिलेटर** (Prone ventilation)[27]म्हणतात.नंतर च्या प्रकरणांत मी ह्या प्रोन व्हेंटिलेशन विषयी सांगेन.

N.I.C.E. चा पुढाकार :

फ्लू चे पहिले लक्षण दिसताच आम्हाला संपर्क करा. www.biswaroop.com/nice किंवा फोन करा 8587059169 .मोफत सपोर्ट,मार्गदर्शन आणि उपचार मिळवा.ही संपूर्णत: विनाशुल्क सेवा आहे.

त्यानंतर ताबडतोब आमच्या लोकांचे नेटवर्क रुग्णाशी संपर्क साधून त्याला मार्गदर्शन करतात.आम्ही त्या व्यक्तीच्या सोबत तोपर्यंत असतो,जोपर्यंत ती व्यक्ति कोरोना/इंफ्लुएंजा/तापाच्या जाळ्यातून बाहेर पडत नाही.

संदर्भ

या प्रकरणाशी संबंधीत संदर्भ आणि विडिओ प्राप्त करण्यासाठी भेट द्या.

www.biswaroop.com/nicebook

प्रकरण ३

प्राणा-यमराज चे विज्ञान

(२१जून२०२०,आंतर राष्ट्रीय योग दिना दिवशी दिलेल्या व्याख्यानावर आधारित)

SARS-CoV-2 काय आहे ?

SARS-CoV-2 एक **RNA** respiratory Influenza virus (श्वसनाचा एन्फ्लुएंजा विषाणू आहे,) **RNA** respiratory Influenza virus म्हणजे मानवी शरीरात तो फक्त नाक आणि तोंड येथूनच प्रवेश करू शकतो. तो एक **RNA** respiratory Influenza virus आहे म्हणजे त्याचे कोणते औषध किंवा लस असू शकत नाही.त्यामागचे कारण म्हणजे त्याच्या सहज पणे आणि त्वरित बदल (mutation)होत असतात.अलीकडे ५जून २०२०रोजी University College of London ने ७५०० लोकांवर ह्या विषाणू चा अभ्यास [28]आयोजित केला आणि त्यांच्या असे लक्षात आले की,आजपर्यंत त्या विषाणूत १९८ वेळा बदल झालेला आहे.

अशाप्रकारे अत्यंत सुरक्षित पणे म्हटले जाऊ शकते की,वुहाण पासून पसरत असताना त्या विषाणू ने आजपर्यंत हजारो वेळा रूप बदलले असेल.(अगदी जरी,पहिल्या प्रकरणात सांगितल्या प्रमाणे तो विषाणू वुहाण पूर्वी अस्तीत्वात नव्हता असे सिद्ध करणारा कोणताच पुरावा नाही)**Mutation** म्हणजे विषाणू आपले रूप सतत बदलत असतो.एखाद्या बहुरूप्या प्रमाणे,एका रूपात तो थांबत नाही आपण जेव्हा त्याच्या पर्यन्त पोचतो,तेव्हा त्याची स्थिती बदललेली असते.म्हणून अशा प्रकारच्या विषाणू साठी जे सतत रूप बदलत असतात.त्यांच्या साठी कोणतेही औषध किंवा लस असू शकत नाही.

एक उदाहरण घेऊ

एक जंगली डुक्कर तुमच्याकडे धावत येत आहे,त्याला मारण्यासाठी तुम्ही एक शस्त्र उचलले आहे इतक्यात त्या डुक्कराचे रूपांतर डासा मध्ये होते.आता ते शस्त्र डास मारण्यासाठी उपयुक्त ठरत नाही.तुम्ही तुमचे शस्त्र बदलता इतक्यात त्या डासाचे रूपांतर हत्ती मध्ये होते. Mutant विषाणू हा ह्या पद्धतीचा असतो.तो त्याचे स्वरूप बदलत राहतो. आणि हा RNA

Influenza virus सुद्धा **mutant** प्रकारचा आहे.जेव्हा ७५०० लोकांच्या टेस्ट करण्यात आल्या तेव्हा आढळले की,या विषाणू ने या आधीच १९८ वेळा स्वरूप बदलले आहे. जर आपण आणखी मोठ्या प्रमाणात sample गोळा केले तर आढळेल की त्या विषाणू ने हजारो,लाखो वेळा स्वरूप बदलले आहे.अशा प्रकारे हे स्पष्ट आहे की, एखादा विषाणू जर इतक्या मोठ्या प्रमाणात परिवर्तनशील आहे,तर त्याचे कोणतेही औषध किंवा लस निर्माण होऊ शकत नाही.कालांतराने जर काही औषध तयार झालेच,तर ते वेगळ्या स्वरुपातील असेल.

दुसरी गोष्ट,कोरोंना विषाणू संसर्गामुळे कोणीही मरू शकत नाही.ह्याचे कारण अतिशय सोपे आहे.हा विषाणू शरिरामध्ये तोंड आणि नाकाद्वारे प्रवेश करतो.ह्या वेळेपर्यंत तो श्वसन संस्थेच्या वरील भागात असतो आणि तेथे काही गुंतागुंत किंवा अपाय होऊ शकत नाही.४-५ दिवसांनंतर तो श्वसन संस्थेच्या खालील भागात पोचतो,तिथे तो न्यूमोनियाला, ARDS(Acute Respiratory Distress Syndrome) तीव्र श्वसन क्लेश संलक्षण किंवा अगदी,हृदयाच्या दुखापतीला कारणीभूत ठरतो.अनेक लोक कोविड -१९ संसर्गाला फक्त तेव्हाच बळी पडले जेव्हा तो विषाणू श्वसन संस्थेच्या खालील भागात पोचला.

तो विषाणू श्वसन संस्थेच्या खालील भागात का पोचतो ? मी हे आधीच स्पष्ट करून संगितले आहे की,जेव्हा तुम्हाला कोविड-१९ संसर्ग ,ताप,इंफ्लुएंजा होतो त्या वेळी तुम्ही औषधे घेता. जसे की, antibiotic, antipyretic, anti -malaria, anti- HIV किंवा इतर तत्सम औषधे,ती प्रत्यक्ष किंवा अप्रत्यक्षपणे तुमच्या प्रतीकार शक्तिशी तडजोड करतात.आणि त्या विषाणू ला श्वसन संस्थेच्या वरील भागातून खालील भागाकडे सरकण्याची संधी मिळते.त्याचा परिणाम म्हणून न्यूमोनिया किंवा श्वसनास त्रास होऊ शकतो.अशा वेळी,परंपरेनुसार आधी ऑक्सीजन लावला जातो,आणि त्यानंतर यांत्रिक व्हेंटिलेटर वर ठेवले जाते.लोकांना असे वाटते की जर त्यांना व्हेंटिलेटर वर ठेवले तर ते वाचतील,पण मला तुम्हाला हे सांगायचे आहे की, यांत्रिक व्हेंटिलेटर चा अपयशी ठरण्याचा सरासरी दर ९४% आहे.हे यांत्रिक मशिन ज्याला व्हेंटिलेटर म्हणतात,खरतर मानव जातीसाठी एक विनाशाचे कारण आहे.कारण त्यामध्ये एक पाइप घशातून खाली फुफ्फुसांमध्ये घातली जाते ज्याद्वारे ऑक्सीजन पुरवण्याचा प्रयत्न केला जातो.त्या क्षणी मेंदू आणि फुफ्फुसा मधील सहसंबंध तुटला जातो.शेवटी व्हेंटिलेटर वरील रुग्णाला मेंदू आणि शरीराच्या क्रिया यामधील समन्वय साधणे अवघड जाते.आणि म्हणूनच आपण पाहतो,त्याची अवस्था किती त्रासदायक असते.

मला तुम्हाला आठवण करून द्यायची आहे की आज आंतर्राष्ट्रीय योग दिन आहे.आणि योगा हे भारतीयांनी संपूर्ण जगासाठी दिलेले देण आहे.प्राणायाम हे आसन - श्वसनाचा व्यायाम - मेंदू आणि फुफ्फुसांचा सहसंबंध दाखवून देते.श्वासोच्छवास हा फुफ्फुसांकडून नियंत्रित केला जातो आणि जेव्हा मेंदू आणि फुफ्फुसांचा सहसंबंध तुटला जातो तेव्हा मन आणि शरीराचा समन्वय नष्ट होतो.त्याक्षणा पासूनच रुग्ण जीवंत असूनही मृत शरीरासारखा बनतो.श्वसन चालू आहे पण मेंदूला माहीत नाही तो कोण आहे.हे असे यांत्रिक व्हेंटिलेटर मुळे घडते.

त्यामुळेच जे लोक व्हेंटिलेटर वरुन वाचतात ते खरतर जीवंत प्रेतच असतात.म्हणून व्हेंटिलेटर हे मानवतेसाठी वरदान नाही आहे.जेव्हा तुम्ही व्हेंटिलेटर वर कधी ठेवण्यात आलेल्या एखाद्या व्यक्ति किंवा रूग्णाला भेटाल तेव्हा तुम्हाला हे सर्व अधिक व्यवस्थित समजेल.

आज जर कोणीतरी कोरोंना पॉझिटिव्ह ठरला आणि हॉस्पिटल मध्ये गेला तर हॉस्पिटल मध्ये एका बेड साठी दर ३-४ लाख अगदी ५ लाख रु.पर्यन्त आहेत.काही ठिकाणी ते २५ लाख पर्यन्त आहेत.जे काही लोकांसाठी संपूर्ण आयुष्य भराची कमाई आहे.कल्पना करा,तुमच्या आयुष्य भराची कमाई अवघ्या दवाखान्यातील एक बेडसाठी. आता मला एक वैध प्रश्न विचारायचा आहे, हॉस्पिटल मधून तुम्हाला त्या बेड मधून असे काय मिळते ? जर कोरोंना विषाणू चे कोणतेही औषध नाही,कोणती लस नाही,तर हॉस्पिटल मध्ये ॲडमिट होण्यात आणि ७ते १० लाख रुपये खर्च करण्यात काय अर्थ आहे?प्रत्येकाने स्वत:ला विचारले पाहिजे, " डॉक्टर माझ्यावर असे कोणते उपचार करणार आहेत ?" आज च्या तारखे पर्यन्त कोविड-१९ रुग्णांना मदत करेल असे कोणतेही औषध नाही,लस नाही,की मशिन नाही.रूग्णांच्या जीवंत राहण्याच्या शक्यता काही अंशही वाढवू शकेल असे हॉस्पिटल कडे काहीही नाही आहे.त्यामध्ये आणखी भर म्हणून हॉस्पिटल मध्ये अशा खात्रीच्या गोष्टी आहेत,ज्या रूग्णांच्या मृत्युच्या शक्यता वाढवतात.

मी तुम्हाला खात्रीपूर्वक सांगतो की, SARS-CoV-2 हा एक सहज उपचार करता येऊ शकणारा,खास करून तीन दिवशीय ३ स्टेप फ्लू डाएट ने सहज बरा होणारा सामान्य फ्लू विषाणू आहे आणि त्याचा मृत्यू दर अत्यल्प आहे.

सामान्यत: लोकांचा प्रश्न असतो की,मग भारतामध्ये इतके मृत्यू का नोंदले गेले?उत्तर सरळ सरळ आहे.कोरोंना हा गुन्हेगार नसून,मृतकांची संख्या वाढवण्यात खरा योगदान कर्ता आहे तो WHO चा protocal.(जागतिक आरोग्य संघटनेची उपचारपद्धती) तसेच ICMR च्या मृत्यू नोंद (death reporting)बाबतीत बदललेल्या मार्गदर्शक सूचना.

ICMR ने अलीकडेच निर्देशित केलेल्या मार्गदर्शक सुचंनांनुसार भारतामध्ये कुठेही कोणी जर मृत्यू पावले आणि मरताना श्वसनाचा त्रास किंवा हृदयाची दुखापत झाली तरी तो मृत्यू कोरोंना विषाणू मुळे झाला असे समजावे जरी त्याचा किंवा तिचा कोरोंना टेस्ट रिपोर्ट निगेटिव्ह आला असेल तरी.आता,तुम्ही मला कोणी एक सांगू शकता का ज्याला मृत्यू समयी श्वसनाचा त्रास होणार नाही किंवा हृदयाला दुखापत होणार नाही? जेव्हा माणूस मरतो तेव्हा दोन गोष्टी होतातच ; एक म्हणजे श्वसनाचा त्रास आणि दुसरी म्हणजे हृदयाला दुखापत.म्हणजे हृदय थांबते,श्वास थांबतो.या दोन्ही परिस्थिती कोरोंना मृत्यू समजावे असे ICMR ने उद्धृत केले आहे.याशिवाय बदललेल्या मार्गदर्शक सुचंनांनुसार एखादी व्यक्ति ॲक्सिडेंट ने मरण पावली आणि ती कोरोंना पॉझिटिव्ह निघाली तरी तो मृत्यू कोरोंना मुळे समजावा.अशाप्रकारे भारतामध्ये अशा सर्व प्रकारच्या मृत्युंचा समावेश झाला आहे.प्रामाणिकपणे सांगायचे झाले तर निव्वळ कोरोंना मुळे किती रुग्णांचे मृत्यू झाले हे कोणालाच माहीत नाही.माझा वैयक्तिक अनुभव असा आहे की,जर कोरोंना रूग्णाला फक्त आराम दिला आणि पुरेसे पाणी प्यायला सांगितले,तर कोरोंना ३ते५ दिवसात नष्ट होतो.तो इतर सध्या तापा प्रमाणेच आहे.

ह्या नवीन शोधलेल्या SARS-CoV-2 विषाणू च्या वर्तनाचे भाकीत करणे काही अवघड नाही,(जरी तो विषाणू अनंत काळापासून मानव प्राण्याला संसर्गित करत असू शकेल)इतर ४ कोरोंना विषाणू प्रमाणे (229E, NL63, OC43, HKU1) जे मानव जातीला गेली अनेक वर्षे ज्ञात आहेत.आणि आकडेवारीनुसार फ्लू च्या १०% ,आपण आपल्या जीवन काळात ग्रस्त झालेलो आहोत,आणि प्रत्येक वेळी वरील पैकी एका प्रकारच्या विषाणू चे आक्रमण झालेले आहे.आणि प्रत्येक वेळी आपण बरे झालेलो आहोत.कोणतेही विशेष प्रयत्न आणि विशेष लक्ष न देता केवळ ३ते७दिवसांत.

असं समजू की कोणालातरी आंबे खायचे आहेत.जगाच्या पाठीवर सगळीकडे आंब्याचे गुणधर्म समानच असतात.ते ऊंची,आकार,चव ह्या बाबतीत वेगळे असू शकतात पण त्यांच्यातील मूलभूत घटक समानच असतात.त्याचप्रमाणे,कोविड-१९ हा त्या इतर ४ विषाणू प्रमाणे मूलत:समान आहे.मृत्यू दर आणि संक्रमणाची साधने मुळात समानच आहेत.अशाप्रकारे आपण निष्कर्ष काढू शकतो की जर ह्या विषाणू चे वर्तन इतर विषाणू प्रमाणेच आहे तर भीतीचे काहीच कारण नाही.

आपण व्हिएतनाम देशाचे उदाहरण घेऊ,जिथे मी गेली गेली ७ वर्षे प्रॅक्टीस करत आहे.कोरोंना विषाणू भारतात पोचण्याच्या खूप आधी व्हिएतनाम मध्ये पोचला होता.मला सांगू द्या की,व्हिएतनाम मध्ये कोरोंना मुळे झालेल्या मृत्युची संख्या शून्य आहे.कोरोंनामुळे व्हिएतनाम मध्ये एकही मृत्यू झालेला नाही.मी ह्या विषयी माझ्या व्हिएतनाम मधील सहकाऱ्यांना विचारले असता त्यांनी उत्तर दिले, “आमच्या देशात आम्ही लोकांवर औषधांचे प्रयोग केले नाही.आम्ही त्यांना पूर्ण आराम करण्यास सांगितले आणि ते लवकरच बरे झाले.”

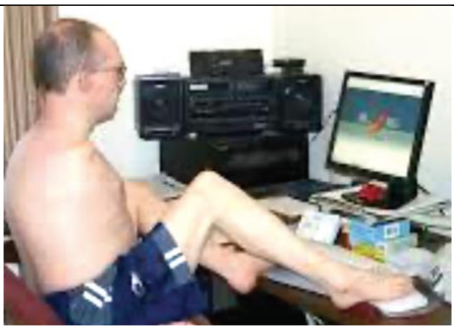
व्हिएतनाम ची लोकसंख्या ९-१० कोटी आहे आणि तिथे आजतागायत एकही मृत्यू नाही.आणि भारताची संपूर्ण अर्थव्यवस्था विखुरलेली आहे आणि सगळे लोक कोरोंनाच्या भीतीखाली जगत आहेत.जागतिक योग दिना दिवशी आणखी एक दुर्दैवाची गोष्ट (आणि सूर्यग्रहण ही) आहे की वर्तमान पत्रांच्या हेडलाइन्स नि ‘FABI FLU’ ह्या औषधाचा शुभारंभ केला.हे औषध एक प्रायोगिक औषध आहे आणि हे आपल्या शरीरात प्रवेश केल्यावर काय हानी करेल हे स्पष्ट करताच येत नाही.US,UK,जपान(जिथे या औषधांचे उत्पादन होते)यांपैकी कोणत्याच देशाने या औषधाच्या वापराला मान्यता दिली नाही,पण भारताने मात्र प्रायोगिक औषध (experimental drug) म्हणून मान्यता दिली.ईश्वर न करो,ह्या औषधाचा शुभारंभ भारतासाठी संपूर्ण ग्रहणाची घोषणा ठरेल.

जेव्हा कधीही एखादे नवीन औषध बाजारात आणले जाते,त्यापूर्वी हे औषध विशिष्ट आजारसाठी फायदेशीर आहे की नाही हे ठरवण्यासाठी काही संदर्भ,वैद्यकीय चाचण्या (ट्रायल)घेतल्या जातात.मी Fabi Flu (Favipiravir)च्या ट्रायल संदर्भांचा शोध घेण्याचा प्रयत्न केला,मला केवळ एक ट्रायल आढळली आणि ती सुद्धा चीन मधील काही महिन्यांपूर्वीची.

एका बाजूला आपण चीनी मालावर बहिष्कार घालतो,लोकांना चीनी वस्तु न वापरण्यासाठी प्रवृत्त केले जाते आणि दुसऱ्या बाजूला ह्या औषधाच्या वापरासाठी चीन ची ट्रायल ग्राह्य मानली जाते.ह्या ट्रायलचा मी अभ्यास केला ज्यामध्ये ८० रुग्णांचा समावेश होता.३५ रुग्णांना Favipiravir हे औषध दिले जे Fabi Flu नावाने बाजारात आणले.४५ रुग्णांना Lopinavir आणि Ritonavir. नावाची इतर औषधे दिली.ही दोन्ही औषधे HIV वरील अपयशी ठरलेली औषधे आहेत जी कोरोना रुग्णांना दिली गेली होती.जेव्हा कोरोना मृत्युंची संख्या वाढू लागली,तेव्हा या दोन्ही औषधांवर बंदी घालण्यात आली.तर अशा बंदी घातलेल्या औषधांसोबत Fabi Flu ची तुलना केली गेली.हे एका कावेबाज मुलाप्रमाणे आहे,जो वर्गात नापास झाला आहे.त्याला केवळ २० गुण मिळाले आहेत,पण त्याला आईवडिलांना सांगायचे आहे की त्याला खूप चांगले गुण मिळाले आहेत.म्हणून तो एका मुलाला घरी आणतो ज्याला केवळ १० गुण मिळाले आहेत.तो त्याच्या आईवडिलांना सांगू इच्छितो की भले माझे गुण कमी असतील,पण माझ्यापेक्षा ही कमी गुण असणारी मुले आहेत.अगदी त्याच प्रकारे,ट्रायल सिद्ध करते की Favipiravir हे औषध Lopinavir आणि Ritonavir पेक्षा चांगली आहेत.हे असे दाखवत नाही की हे औषध कोरोना रुग्णांना ठीक करते.या ट्रायल चा काळजीपूर्वक केलेला अभ्यास हेच दाखवतो की,ही randomized control trial(यादृच्छिक नियंत्रित चाचणी) नाही किंवा double blinded (दुहेरी अंध चाचणी) सुद्धा नाही.ट्रायल घेणाऱ्या लोकांनी कोणत्या रुग्णांना (Fabi Flu)च्या गटात घ्यायचे आणि कोणत्या रुणांना Lopinavir आणि Ritonavir ह्या गटात घ्यायचे हे ठरवून रुग्णांची निवड केली होती. (Fabi Flu)गटातील ३५ रुग्ण हे सडपातळ,तरुण,कमी आजारी असलेले आणि दुसऱ्या गटाच्या तुलनेत कमी ताप असलेले होते.त्यांच्यातील काही तर अगदी लक्षणे नसणारेही होते.अशाप्रकारे गंभीर कोविड-१९ रुग्ण वगळले होते,म्हणून ती ट्रायल खरी ट्रायल म्हणता येणार नाही.

या औषधाचे सत्य जाणून घेण्यासाठी आपण एक manual [29]पाहू.हे मी ४मार्च२०१४ रोजीच्या आरोग्य आणि कामगार कल्याण मंत्रालय,जपान येथून घेतले आहे जेव्हा fabi flu बनली होती.हे manual वाचा आणि तुम्हाला संपूर्ण सत्य समजेल.या manual च्या पा.नं.५६ वर असे लिहिले आहे की,ह्या औषधाचा प्रयोग १२ कुत्र्याच्या पिल्लांवर करण्यात आला होता.त्यांपैकी ९ पिल्लांचा काही दिवसांतच मृत्यू झाला.त्यानंतर ३ माकडांवर ह्या औषधाचा प्रयोग केला गेला,त्यांपैकी १ माकड काही दिवसांतच मेले.

त्यानंतर ह्या औषधाचा प्रयोग काही उंदरांवर करण्यात आला.परिणामी नर उंदरांमध्ये विषाक्तता (toxicity)आढळली, म्हणजे ते वंध्य(नपुंसक)बनले.मादी उंदरांनी नवीन उंदराना जन्म देण्याची क्षमता गमावली होती.अशाप्रकारे मृत जन्मणारी मुले बनवली जात आहेत किंवा मुलांचा अंनुवंशिक दोषा सहित जन्म होत आहे.अशा औषधांना teratogenic drugs (टेराटो जेनिक औषधे)अशा विशेष श्रेणी ने नियुक्त केले गेले आहे. teratogenic drugs किती हानिकारक असतात,हे मी ६मे २०२० च्या *New York Times* [30]मधील एका लेखाचा संदर्भ देऊन स्पष्ट करतो.ते आर्टिकल असे सांगते की,ह्या fabi flu ची तुलना काही यूरोपियन देशांमध्ये १९५० मध्ये लॉच झालेल्या Thalidomide या teratogenic drugs औषधाशी होऊ शकेल.ह्या औषधाचे साईड ईफेक्ट्स असे होते की,१,२३,००० मुले जन्मत: मृत्यूमुखी पडली,आणि जी जन्मून जीवंत राहिली,ती विविध प्रकारच्या विकृतीने ग्रासली होती.(चित्र पाहा)



अंदाजे २४००० मुले अजूनही आहेत,जे असे अपंगत्व घेऊन जगत आहेत.अशाप्रकारे ह्या औषधावर लवकरच बंदी घालण्यात आली.अशाच प्रकारची परिस्थिति ह्या fabi flu ह्या औषधाबाबत उदभवू शकते.साईड ईफेक्ट्स काही वर्षा नंतर ज्ञात होऊ शकतात.वर्तमान पत्रे आणि औषध कंपन्या साईड ईफेक्ट्स लपवून ठेवू शकतात,पण लवकरच मुले जन्मल्यानंतर ते बाहेर येतील.

भारतामध्ये Fabi Flu

भारताच्या संदर्भात **Fabi Flu** ची चर्चा करूया.२० जून २०२० रोजी जेव्हा हे औषध भारतात लॉच झाले तेव्हा वर्तमानपत्रे आणि टीव्ही चॅनेल नि या औषधाची किमत १०३/-रुपये जाहीर केली.लोक विचार करतात १०३ रुपयांचे औषध घेऊन ते कोरोना ने बरे होतील.सत्य असे आहे की,ह्या गोळ्यांचे पूर्ण पाकीट (३४ गोळ्या) पहिल्या दिवशी घ्यायचे आहे.१४ दिवसांत अशी ७-८ पाकिटे सेवन करायची आहेत.म्हणजे याचा अर्थ एका व्यक्तीने १४ दिवसांत २५०००/-रुपयांचे औषध सेवन करायचे आहे.आणि जे रुग्ण आधीच बरे आहेत(asymptomatic) त्यांचीच recovery होईल.गंभीर आजारी असलेल्या रुग्णांवर काय परिणाम होईल ते माहीत नाही.

जर तुम्ही हे औषध खरेदी कराल,तर तुम्हाला बॉक्स मधील एक फॉर्म भरावा लागेल.फॉर्म मध्ये असे लिहिले आहे की तुम्हाला ह्या औषधाचे साईड ईफेक्ट्स चांगल्या प्रकारे समजले आहेत आणि साईड ईफेक्ट्स साठी तुम्ही स्वत: जबाबदार राहाल.औषध खाल्ल्यानंतर ते कसे परिणाम करेल,त्याची माहिती कंपनी घेईल,एकत्रित करेल आणि पुढील आवृत्ती मध्ये अहवाल ठेवेल, ज्याप्रमाणे एखाद्या कुत्र्याच्या पिल्लावर,माकडावर किंवा उंदरावर प्रयोग केल्यावर परिणाम स्पष्ट केले जातील.

या औषधाचा पुढील अहवाल कदाचित भारतीयांवरील परिणामांचे वर्णन करणारा असू शकेल.ह्याला म्हणतात ह्यूमन गिनी पिग. ह्युमन ट्रायल आणि ह्युमन गिनी पिग ह्या दोन वेगवेगळ्या गोष्टी आहेत.ह्युमन ट्रायल म्हणजे एखाद्या व्यक्तीने त्या ट्रायल चा एक हिस्सा बनण्यासाठी संमती देणे(त्यात त्याचा काही निहित स्वार्थ असू शकतो-आर्थिक वगैरे)अशा लोकांना १५ लाख रुपये दिले जातात.

ती व्यक्ति स्वेछेने एक संधी घेऊ पाहते.त्याला ह्युमन ट्रायल (मानवी चाचणी)साठी स्वस्यंसेवक म्हणतात.दूसरा प्रकार म्हणजे गिनी पिग.म्हणजे तुम्ही २५०००/- रुपये देऊन ही औषधे खरेदी करता आणि त्या ट्रायल चा एक भाग बनता.तुम्ही एक कुत्र्याचे पिल्लू,माकड किंवा उंदीर यांच्या प्रमाणे बनता. ह्याला म्हणतात **ह्युमन गिनी पिग**.

कोरोंना रुग्णांवर हे औषध कसे काम करते या संबधित ट्रायल कधीच झाली नाही.फक्त हे औषध इतर दोन औषधांपेक्षा कसे चांगले आहे याची तुलना झाली,आणि ज्याचा प्रयोग लक्षणे नसणाऱ्या रुग्णांवर झाला.

मी सुचवतो की,ह्या औषधा संबंधीचे ते manual डाऊनलोड करा.(१७२ पानांचे)आणि खोलवर वाचन करा.नंतर एखाद्या डॉक्टर किंवा हेल्थ स्पेशालिस्ट कडे जा आणि त्यांना विचारा,जर तुमच्या कुटुंबातील अगदी जवळचे आणि प्रिय कोणी असेल त्यांना (त्यांची मुले,पत्नी,आईवडील).किंवा स्वत: त्यांना कोविड-१९ झाला,तर ते हे औषध देतील का?

यापूर्वी सांगितल्याप्रमाणे कोरोंना विषाणू हा एक RNA respiratory Influenza virus आहे ,आणि तो इतक्या वेगात स्वरूप बदलतो की त्याच्यासाठी औषध किंवा लक्ष निघू शकत नाही.हे औषध,जे बाजारात उपलब्ध आहे,ते अनुवांशिक बदल घडवून आणते.किंवा शरीरातील RNA चे स्वरूप बदलते.सोप्या शब्दांत सांगायचे म्हणजे,जरी शरीर तेच राहिले तरी तुम्ही पुर्णपणे वेगळे व्यक्ति बनाल.दुसऱ्या शब्दात ते औषध मानवी शरीराचा पाया बदलून टाकते.म्हणून येणाऱ्या भविष्यात व्यक्ति स्वयं प्रतिकार रोग,कॅन्सर,किंवा रोगाची गाठ,यांनी ग्रस्त बनू शकते.हे सर्व तुमच्या बाबतीत घडू शकणार नाही तर तुमच्या येणाऱ्या पिढी बाबत घडेल.ते शक्यतो काय काय करू शकेल हे मागील पानावरील फोटो वरुन मी सांगितले आहे.म्हणून हे औषध घेताना काळजीपूर्वक रहा.प्रशासन करणाऱ्या अधिकाऱ्यांना ही गोष्ट माहिती नाही असे नाही.भारताशिवाय इतर कोणत्याही देशाने याचे व्यावसायिक प्रकाशन केले नाही.भारतीय अर्थव्यवस्थेला लकवा मारलेला आहे आणि आता भारतीय नागरिकांना लकवा मारण्याच्या योजना चालू आहेत.

आंतर्राष्ट्रीय योग दिना च्या याप्रसंगी आपण योगा वर बोलूया.प्राणायाम हा एक अत्यंत महत्वाचा व्यायाम आहे ज्यामुळे शरीराच्या त्या भागात ऑक्सीजन पोचतो,जिथे सहसा पोचत नाही.कमी जास्त श्वासांच्या सहाय्याने. कॅन्सर,मधुमेह,आणि इतर आजारांना बरे करण्यास आणि ते होऊ न देण्यास प्राणायाम कारण ठरते.जगभरातील अनेक लोक योगिक व्यायाम विशेषत: प्राणायाम चा सराव करतात.मी सुरक्षित पणे सांगू शकतो की,प्राणायाम किंवा श्वसनाचे व्यायाम ही एकमेव समग्र उपचारपद्धती आहे.आपण जर त्याच्या विरुद्ध केले तर,म्हणजे आपण जर शरीरातील पेशींना ऑक्सीजन न पुरवता त्यांना कार्बन डाय ऑक्साईड देत गेलो,तर काय होईल,आणि ही प्रक्रिया जर दररोज आणि बराच वेळ चालली,तर नक्कीच आपण म्हणू की उलट सुद्धा खरे होते.जर हे अनुकरण केले तर कॅन्सर,मधुमेह,रक्तदाब,अतिउच्च रक्तदाब,हृदय रोग,इ.सारखे रोग ही वाढतील.हे दीर्घ कालीन प्रभाव आहेत.आणि अल्प कालीन समस्यांबाबत काय? डोके दुखणे,ताप आल्यासारखे वाटणे,रोग प्रतिकारक शक्ति कमी होणे,इत्यादि.समस्या होतील.

संदेश पोचवण्यासाठी मी एक नवीन पद्धत शोधली आहे.हे एक प्लेकार्ड आहे ज्यावर लिहिले आहे-**Pranayam** आणि मी एक मास्क घातला आहे,ज्यावर लिहिले आहे **Raj** दोन्ही एकत्र मिळून बनते. **- 'Prana-yamraj'**.

हे स्पष्टपणे समजून घेणे गरजेचे आहे.जेव्हा आपण मास्क घालतो,तेव्हा श्वासोच्छवास करत असतो.आणि तेव्हा खरतर आपण सोडलेला कार्बन डाय ऑक्साईड च पुन्हा पुन्हा घेत असतो.हे सतत होत राहते.ज्या व्यक्ति निरोगी आहेत त्यांना ह्याचे दुष्परिणाम १ किंवा २ तासात जाणवतात आणि ज्यांना आधी इतर काही आजार आहेत त्यांना लगेच अर्ध्या तासातच ह्याचे दुष्परिणाम जाणवतात.खरतर आपण यमराज - मृत्यू देवतेकडे जाण्याचा मार्गच खुला करत असतो.

CDC चा १०जून २०२० चा अहवाल[30] पाहा.(CDC म्हणजे Centre of Disease Control). त्यांनी ह्या अहवालात मान्य केले आहे की,जर आपण एक तासापेक्षा जास्त वेळ मास्क वापरला,तर त्याचे मास्क घालणाऱ्या व्यक्तीवर शारीरिक परिणाम होतील,कारण आपण सोडलेला कार्बन डाय ऑक्साईडच आपण परत घेत असतो.त्यामुळे आपणाला समस्या उद्‌भवतील जसे,डोकेदुखी,कवटी मध्ये दाब वाढणे,मज्जा संस्थेमध्ये बदल होणे,श्वासोच्छवासाची गती वाढणे, हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी प्रभाव,कामाचा ताण सहन करण्याची क्षमता कमी होणे,इ.मी मागील किती महिन्यांपासून यावर जोर देऊन सांगत आहे,आणि CDC ने आता हे स्वीकारले आहे पण दुर्दैव आहे की आपले सरकार याकडे अजिबात लक्ष देत नाही.

मागील काही दिवसांपासून रुग्णांचे फोन येत आहेत त्यावरून असे दिसून येत आहे की,डोकेदुखी आणि श्वास घ्यायला त्रास अशा त्यांच्या तक्रारी आहेत आणि त्यांना वाटते की आपल्याला कोरोंना ने गाठले.मी अगोदर त्यांना मास्क काढायला आणि ४-५ तास मोकळा श्वास घ्यायला सांगितले,आणि विश्वास ठेवा,त्यांना बरे वाटायला लागले.ही **“मास्क थेअरी”** कुठून आली,हे समजणे महत्वाचे आहे.मुलत: ही आपल्या कडे ‘सर्जन’ कडून पोचली.सामान्यत: ऑपरेशन करताना ते मास्क घालत असतात.आपण त्या सत्य परिस्थिती मध्ये जाऊन पाहू की खरच मास्क सर्जन ना उपयोगी ठरतो काय?ही मास्क घालण्याची संस्कृती १३० वर्षांपूर्वीची आहे.ऑपरेशन करताना सर्जन नी मास्क घालण्याची परंपरा आणि ती सर्जन कडून कठोरपणे पाळली जाते,पण ती उपयोगी आहे किंवा नाही ह्याबाबत शंका आहे. Cochrane Collaboration कडून एक सर्वंकष विश्लेषण **Meta-Analysis** [31]करण्यात आले.मास्क घालून ऑपरेशन करणे हे मास्क न घालता ऑपरेशन करण्यापेक्षा जास्त फायदेशीर आहे की नाही ह्या छोट्याशा प्रश्ना वर आधारित सर्व रिसर्च पेपर्स चे विश्लेषण त्यांनी केले.

ही संस्था एक निपक्षपाती संस्था जी आणि कोणत्याही फार्मा कंपनी कडून डोनेशन घेत नाही आणि खरी माहिती बाहेर आणते. Cochrane Collaboration या संस्थेने मास्क घालून ऑपरेशन करणे हे मास्क न घालता ऑपरेशन करण्यापेक्षा जास्त फायदेशीर आहे की नाही ह्या वर सातत्याने रिसर्च केले.त्यांनी सर्व यादृच्छिकपणे नियंत्रित चाचण्या(randomised control trials) एकत्रित केल्या आणि ह्या निष्कर्षापर्यंत आले की,मास्क घातल्यामुळे जंतुसंसर्ग होण्याच्या शक्यता कमी होत नाहीत उलट त्या वाढतात.अगदी ऑपरेशन च्या वेळी सुद्धा मास्क घातल्यामुळे जंतुसंसर्ग कमी होत नाहीत.

मास्क घातल्यामुळे जंतुसंसर्ग होण्याच्या शक्यता कशा वाढतात ?

जेव्हा आपण मास्क घालतो आणि त्यामध्ये श्वासोच्छवास करतो,तेव्हा त्या भागातील तापमान (ज्या भागाने नाक व तोंड झाकलेले असते)आपल्या शरीराच्या तापमाना एवढे असते.या सोबतच,आपण त्या वेळी बोलत आणि श्वासोच्छवास करत असतो त्यामुळे तो भाग ओलसर किंवा दमट बनतो.इथे दोन गोष्टींवर लक्ष केन्द्रित केले पाहिजे की,तो भाग थोडा उबदार आणि दमट बनतो. उबदारपणा आणि दमटपणा हे दोनही वातावरण जंतूं,जिवाणू च्या वाढीस,संसर्गास पोषक, भरभराटीचे आहे.जर आपण सतत अर्धा तास किंवा एक तास मास्क वापरला,तर त्या ठिकाणी तयार झालेले वातावरण जंतूंच्या आणि संसर्गाच्या वाढीस आणि भरभराटीस अनुकूल बनते. २०१८ मधील ***J. Orthop Translate*** या जर्नल मधील रिपोर्ट [32] मध्ये - “ऑपरेशन प्रक्रिये दरम्यान मास्क म्हणजे जंतु संसर्गाचा स्त्रोत” याविषयी लिहिले आहे.

अशाप्रकारे मास्क घातल्यामुळे जंतुसंसर्गाच्या शक्यता कमी होत नाहीत,तर वाढतात.मास्क घातल्या मुळे मानवी शरीराला दूसरा एक रोग जडतो - Hypercapnia **हायपरकॅपनिया** [33]

ज्या मध्ये आपल्या शरीरात गरजेपेक्षा जास्त कार्बन डाय ऑक्साईड साठतो.

ज्याप्रमाणे प्राणायाम म्हणजे आपल्या शरीराला ऑक्सिजन ने भरणे,त्याप्रमाणे प्राणायमच्या उलट करणे म्हणजे Hypercapnia आपल्या शरीराला कार्बन डाय ऑक्साईड ने भरणे.

“Hypercapnia alters expression of immune response, nucleosome assembly and lipid metabolism genes in differentiated human bronchial epithelial cells.”

-Scientific Reports 2018

प्रश्न असा उठतो की,ही मास्क ची आयडिया कुठून आली ? ही आयडिया १३०वर्षांपूर्वी आली.पण ती कोण व्यक्ति आहे,जिला मास्क घालण्याची ही आयडिया सुचली. असे प्रकाशात आले की Dr Joseph Lister नावाचा एक सर्जन होऊन गेला.तो १८८० च्या काळातील होता आणि त्याचे मत होते की,मास्क वापरल्यामुळे त्याला इन्फेकशन होणार नाही.आपल्या सर्वांना Listerine mouthwash विषयी माहीत आहे,ह्या प्रॉडक्ट चे नाव Dr Joseph Lister च्या नावावरून ठेवण्यात आले.आपल्या पैकी अनेक जण तोंडातील विषाणू आणि जिवाणू मारण्यासाठी हे माऊथवॉश वापरतो.त्याच्या मध्ये जास्त अल्कोहोल घटक असतात,त्यामुळे सत्य असे आहे की,ते आपल्या तोंडातील हानिकारक जिवाणू सह फायदेशीर जिवाणू ही मारले जातात जे आपली mucosal immunity वाढवतात.

“The role of alcohol in oral carcinogenesis with particular reference to alcohol containing mouthwashes”

-Australian Dental Journal, 2008

Australian Dental Journal ने २००८ मध्ये प्रकाशित अहवालामध्ये 34 माऊथ वॉश मुळे कॅन्सर होऊ शकतो असे सांगितले आहे.या दोन्ही आयडिया एक म्हणजे मास्क घालणे आणि दुसरी म्हणजे माऊथवॉश (अल्कोहोल बेस्ड माऊथवॉश) एकाच व्यक्तीने विकसित केल्या आहेत,तो म्हणजे Dr Joseph Lister

आपण जिवाणू आणि विषाणू ने व्यापलेलो आहोत,आणि त्यांपैकी लाखो आपल्या शरीराच्या आतमध्ये जगत आहेत.आपण त्यांच्याशी एकोप्याने राहतो.शरीरातून वाईट जिवाणू,विषाणू किंवा इतर काही जंतुसंसर्ग आपल्या शरीरातून बाहेर टाकणे हे आपल्या रोगप्रतिकार प्रणाली चे काम असते.ही प्रतिकार शक्ति,तोंडात,त्वचेत आणि शरीरात सर्वत्र आहे. अल्कोहोल बेस्ड माऊथवॉश वापरुन आपण आपल्या तोंडातील प्रतिकारशक्ती मारतो,आणि अल्कोहोल बेस्ड सानिटायजर वापरुन आपण आपल्या हाताची प्रतिकारशक्ती मारतो.

सत्य असे आहे की, दोन्ही माऊथ वॉश आणि हँडवॉश समानच आहे,कारण दोन्हीतील घटक बहुतांशी समान आहेत आणि दोन्ही कॅन्सर ला कारणीभूत ठरणारे आहेत.हे आपल्या प्रतिकार शक्तीला खाली आणणारे पदार्थ आहेत आणि जेव्हा आपल्या सुरक्षिततेसाठी लढण्यासाठी ह्या प्रतिकारशक्तीची आपल्याला गरज असते, त्यावेळी हे प्रोडक्टस ती कमी करत आहेत. लक्षात ठेवा,जे लोक सानिटायजर,माऊथवॉश आणि अति स्वच्छतेची जाहिरात करत आहेत,प्रत्यक्षात ते कॅन्सर ची जाहिरात करत आहेत.

काय करणे गरजेचे आहे ? उपाय .

N.I.C.E.- म्हणजे a network of Influenza Care Experts ज्यामध्येआमच्याकडे संपूर्ण भारत भारतातील २०० एक्स्पर्ट्स लोक आहेत.आम्ही नेहमी पेशंट च्या समोर जातो तेव्हा त्यांच्या तक्रारी असतात,ताप आल्यासारखे वाटणे, डोकेदुखी किंवा अशक्तपणा.ते ताप,कोरोंना किंवा इंफ्लुएंजा ने बाधित असतील,पण मूळ कारण हे ही आहे की त्यांनी खूप दीर्घ काळ मास्क लावला आहे.एक प्रयोग करून पाहू.एक ऑक्सिमीटर घ्या आणि तुमची ऑक्सिजन लेवल आणि पल्स रेट (नाडीचे ठोके)चेक करा.ह्या दोन गोष्टी चेक केल्यानंतर एक तास भर मास्क लावा.आणि त्यानंतर पुन्हा ह्या दोन्ही गोष्टी पुन्हा चेक करा.तुम्हाला दिसून येईल की, तुमचा पल्स रेट ५ते७ युनिट ने वाढलेला आहे.ह्याचा अर्थ मास्क घालणे तुमच्या हृदयावर प्रत्यक्ष परिणाम करते म्हणूनच तुमचा पल्स रेट वाढतो.मास्क चा ऑक्सिजन लेवल वर काय परिणाम होतो?एखाद्या व्यक्तीने अर्धा तास मास्क लावला तर त्याची ऑक्सिजन लेवल १% नी कमी होते[35].२००८ साली ***Neurocirugia*** मध्ये प्रकाशित झालेल्या रिसर्च पेपर मधून ही गोष्ट पक्की होते.

आपल्या सान्निध्या मध्ये अनेक आरोग्य कर्मचारी,पोलिस,दुकानदार,आणि इतर लोक आहेत ज्यांना त्यांच्या ड्यूटी मुळे दीर्घकाळ सतत मास्क लावावा लागतो.जर त्यांनी मास्क लावला नाही तर त्यांना आज्ञा पालन केले नाही म्हणून दंड होईल.जेव्हा असे लोक आम्हाला संपर्क करतात आणि सांगतात की त्यांना डोकेदुखी,ताप आल्यासारखे वाटणे,अशक्तपणा,श्वसनास त्रास होणे अशी कोविड-१९ सारखी लक्षणे जाणवत आहेत,आम्ही त्याना मास्क काढण्यासाठी सांगतो.आम्हाला माहिती आहे,मास्क घातल्यामुळे ह्या सर्व समस्या जाणवतात.

अशा रुग्णांचे निदान दाखवते की - ऑक्सिजन स्तर कमी,पल्स रेट मध्ये वाढ,तापमानात वाढ.अशा रुग्णात ऑक्सिजन स्तर कमी झाल्याने न्यूमोनियाचा धोका संभवतो. पल्स रेट मध्ये वाढ झाल्याने त्यांना हृदयाची दुखापत होऊ शकते, तापमानात वाढ झाल्याने त्यांना ताप आणि अशक्तपणा आला आहे वाटू शकते.जरी शरीराचे तापमान फक्त अर्ध्या अंशाने वाढते,तरी ते दीर्घ काळ वाढून राहते आणि ते धोकादायक असते.

SYMPTOM	COVID-19	MASK
Headache	√	√
Breathing difficulty	√	√
Weakness	√	√
DIAGNOSIS		
Oxygen	↓	↓
Pulse	↑	↑
Temperature	↑	↑

इथे हे तथ्य मला पुन्हा पुन्हा सांगावेसे वाटते की,मास्क घालणे आणि त्यात वारंवार श्वासोच्छवास करणे ह्यामुळे आपल्या शरीराचे तापमान अर्ध्या अंशाने वाढते.इथे शरीराच्या थर्मोरेग्युलेशन च संबंध आहे. ***The Annals of Occupational Hygiene 2020***. ह्या मध्ये अलीकडेच एक लेख [36] प्रसिद्ध झाला आहे 'Face mask impact on human thermoregulation' (**शरीराच्या थर्मोरेग्युलेशन वर फेस मास्क चा परिणाम**) या नावाने.हा लेख वाचल्यानंतर तुम्हाला हे समजेल की,मास्क घातल्या मुळे आपल्या शरीराचे तापमान अर्ध्या अंशाने वाढते आणि आपल्या शरीराचे तापमान नियंत्रित करणारा मेंदू त्रस्त होतो.अर्धा अंश हे कमी प्रमाण असले तरी ते दीर्घ काळापर्यन्त वाढून राहते.ही दीर्घ कालीन वाढ मानवी

शरीराला अगदी धोकादायक असते.तुम्हाला जर फ्लू सारखी लक्षणे जाणवत असतील तर ती कोरोंना विषाणू किंवा एन्फ्लुएंजा ची नसून शरीरातील ऑक्सीजनाच्या कमतरतेची असू शकतात.

जर तुमच्या आसपास कोणी एखादे असे रुग्ण असतील ज्यांना कोविड-१९ सारखी लक्षणे जाणवतात,तुम्ही त्यांना सांगू शकता की ही लक्षणे तुमच्या मास्क घालण्याने सुद्धा जाणवत असू शकतात.आणि तुम्ही त्यांना या पुस्तकात मागे सांगितलेला ३ स्टेप फ्लू डायट सुचवू शकता.आणि अजूनही त्यांना विश्वास बसत नसेल तर त्यांना आमच्या हेल्पलाइन नंबर द्वारे आमच्याशी जोडून देऊ शकता.जे लोक **MBBS** डॉक्टर्स **किंवा BHMS,BMS,** Health Care workers**(आरोग्य कर्मचारी)**असतील त्या सर्वांना मी आमच्या **N.I.C.E.**टिम ला जॉइन होऊन आम्हाला सहकार्य करण्यासाठी आमंत्रित करतो.

आमच्या www.biswaroop.com/expert. ह्या वेबसाइट वरुन तुम्ही आम्हाला जॉइन होऊ शकता.तुमच्या यापूर्वीच्या अनुभावसह(backgound knowledge सह)तुम्ही या नेटवर्क च हिस्सा बनू शकता आणि आपण एकत्र मिळून लोकांना कोविड-१९/फ्लू पासून बरे होण्यास मदत करू शकतो.

संदर्भ

या प्रकरणाशी संबंधित संदर्भ आणि विडिओ पाहण्यासाठी www.biswaroop.com/nicebook या लिंक वर जा.

<u>प्रकरण ४</u>

कोविड-१९ / फ्लू मधील आपत्कालीन व्यवस्थापन

(दि.२९जून २०२० रोजी N.I.C.E.प्रॅक्टीशनर्स साठी आयोजित प्रशिक्षणावर आधारित)

Emergency Managment of ILI/ Covid-19	
1) Breathing Management	- **श्वसनाचे व्यवस्थापन**
2) Cough Management	- **खोकल्याचे व्यवस्थापन**
3) Fever Management	- **तापाचे व्यवस्थापन**
4) Vomiting	- **उलट्या**
5) Nausea	- **मळमळ**
6) Extreme Weakness	- **अति अशक्तपणा**
7) Loose Motion	- **जुलाब**

फ्लू/एन्फ्लुएंजा/कोविड-१९ चे व्यवस्थापन करताना सर्वात महत्वाची गोष्ट म्हणजे श्वसन,खोकला,उलटी,मळमळ,ताप आणि अतिअशक्तपणा ह्या लक्षणांचे व्यवस्थापन करणे.अशा परिस्थिती मध्ये रुग्ण घाबरून जाऊ शकतात.आपण त्यांना आठवण करून दिले पाहिजे की त्यांनी थोडा धीर (patience)धरला पाहिजे,त्यासाठीच त्यांना पेशंट-patientसअसे म्हणतात.त्यांना आपण फक्त दोन गोष्टी विचारल्या पाहिजेत,**तापमान** आणि **(SpO2)** ऑक्सिमीटर ने मोजलेली ऑक्सिजन लेवल.जोपर्यंत तापमान 102°F पेक्षा कमी आहे,ते ठीक आहे.जोपर्यंत ऑक्सिजन लेवल **८८%** पेक्षा जास्त आहे तो पर्यन्त योग्य आहे.

श्वसन व्यवस्थापन पासून सुरुवात करूया.श्वसन व्यवस्थापन म्हणजे व्यक्तिला श्वास घ्यायला त्रास होत आहे.अशा परिस्थितीत आपण हॉस्पिटल यंत्रणे मधील ऑक्सीजन चा विचार करतो.जर श्वसनाचा त्रास कायम राहिला,तर आपण **मेकॅनिकल व्हेंटिलेटर** चा विचार करतो. ऑक्सीजन सिलिंडर किंवा ऑक्सीजन थेरपी ही मेडिकल इंडस्ट्री मधील सर्वात वाईट फसवणूक आहे. का ? कारण तुमच्या शरीराची रचना शुद्ध ऑक्सीजन घेण्याची नाही आहे.फक्त २१% ऑक्सीजन आणि बाकीचे नायट्रोजन आणि इतर वायु श्वासातून आत घेण्याची आपल्या शरीराची रचना आहे. ही तुम्ही लक्षात ठेवायची एक महत्वाची गोष्ट आहे.

उदाहरणार्थ,तुमच्याकडे एक पेट्रोल किंवा डिझेल कार आहे.तिच्या मध्ये पेट्रोल किंवा डिझेल न घालता तुम्ही जर जास्त शुद्ध आणि जास्त महाग इंधन (विमानाचे पेट्रोल) घातले तर तुम्हाला वाटते ती कार धावेल ? उत्तर आहे -नाही.ती कार पेट्रोल किंवा डिझेल साठी डिझाईन केली आहे.अगदी तुम्ही कितीही उच्च प्रतीचे दुसरे इंधन घातले तरी ती धावणार नाही.तिचे इंजिन खराब होईल.त्याचप्रमाणे,तुमचे शरीर दीर्घ काळासाठी किंवा अगदी एका मिनीटासाठी सुदधा शुद्ध ऑक्सीजन घेण्यासाठी डिझाईन केलेले नाही.तो तुमचे शरीर खराब करेल. ऑक्सीजन थेरपी मुळे व्यक्तींचे मृत्यू किंवा रोग कमी होण्यास मदत होते हा प्रचलित विचार खरा नाही.अगदी जेव्हापासून जगामध्ये ऑक्सीजन थेरपी ची सुरुवात झाली,अगदी तेव्हापासून एकही पुरावा उपलब्ध नाही जो हे सांगू शकेल की, ऑक्सीजन थेरपी मुळे मनुष्याचे अपेक्षित आयुर्मान वाढते किंवा त्यामुळे मनुष्यचा जीव वाचतो. ऑक्सीजन थेरपी मुळे मनुष्याला सुरूवातीला आराम मिळतो,ह्यात काही शंका नाही पण जर तुम्ही विचार करत असाल की, ऑक्सीजन थेरपी मुळे मनुष्याचे जीवनमान वाढते,त्याच्यामुळे रोगाची विकृती कमी होते, त्याच्यामुळे रोग बरा होतो,तर कोणताही पुरावा उपलब्ध नाही.

मी तुम्हाला पुरावा देतो,मग तुम्हाला विश्वास बसेल- Cochrane Systematic Review **-** एक पुरावा ज्याच्यावर मी विश्वास ठेवतो आणि मी नेहमी त्याविषयी बोलतो. Cochrane ही एक अशी संस्था आहे जी कोणत्याही फार्मा कंपनी कडून कोणतेही डोंनेशन घेत नाही.त्यांनी एक **विश्लेषण (**meta analysis**)** [37]केले- सर्व प्रकारच्या विश्लेषणांपेक्षा सर्वाधिक. Cochrane च्या सांगण्यानुसार - लोकांचे दोन गट घेण्यात आले.एका गटाला जास्त प्रमाणातील ऑक्सीजन दिला आणि दुसऱ्या गटाला कमी प्रमाणातील ऑक्सीजन दिला.ज्या गटाला जास्त प्रमाणातील ऑक्सीजन दिला त्यांना जास्त त्रास सहन करावा लागला आणि ज्या गटाला कमी प्रमाणातील ऑक्सीजन दिला त्यांना कमी त्रास झाला.म्हणून कमी प्रमाणातील ऑक्सीजन देणे हे चांगले आहे.

Higher v/s Lower Oxygen

Higher versus lower fraction of inspired oxygen or targets of arterial oxygenation for adults admitted to the intensive care unit

Cochrane Systematic Review –

27 November 2019

जर तुम्हाला विचारले, ऑक्सीजन आहे किंवा नाही? कोणते अधिक चांगले ? थोडा ऑक्सीजन असल्या पेक्षा ऑक्सीजन नसलेला बरा.इथे संदर्भ[38] आहे.हॉस्पिटल यंत्रणे मध्ये एक ऑक्सीजन सिलिंडर असतो,जो तुम्हाला सुरूवातीला काही काळासाठी आराम देतो,पण हाच आराम तुम्ही घरातील इलेक्ट्रिक हातपंख्या पासून मिळवू शकतो.खूप सोपी युक्ति आहे. इलेक्ट्रिक हात पंखा घरोघरी असतो.तुम्हाला तो फक्त रुग्णाच्या नाकासमोर धरायचा आहे.पंखा सुरू करायचा आणि त्यातून सरळ हवा रुग्णाच्या नाकात फेकली जाईल.जर रुग्णाने ५ मिनिटसाठी पंखा धरला (चित्र पाहा)त्याला त्याच प्रकारचा आराम मिळेल जो त्याला हॉस्पिटल च्या यंत्रणे मधून मिळाला असता.हे ऑक्सीजन विशाक्तता सारख्या कोणत्याही साईड इफेक्ट्स शिवाय होते.हातपंखा हा ऑक्सीजन थेरपी पेक्षा खूपच चांगला आहे.

Relieving Breathlessness with Hand Held - Fan

European Respiratory Journal 2017 50: 1701383;
DOI: 10.1183/13993003.01383-2017

Lancet हे टॉप पाच जर्नल्स पैकी एक आहे.जर एखादे आर्टिकल ***Lancet*** मध्ये छापून आले,तर अत्यंत मानला जाणारा रिसर्च पेपर ठरते.ही एक double-blind randomized controlled trial आहे आणि इथे संशोधकांनी श्वसनाचा त्रास होत आहे अशा समान तीव्रतेच्या लोकांचे २ समूह केले.एका समूहाला ऑक्सीजन देण्यात आला आणि दुसऱ्या समूहाला हात पंखा देऊन नाकासमोर ६ इंच पकडून राहाण्यास सांगितले.त्यांना पंख्यातील हवा घेऊन श्वास घेण्यास सांगितले.५ मिनिटांनंतर दोन्ही समूहातील लोकांना समान प्रकारेच आराम मिळाला.अशा प्रकारे हे प्रकाशात आले की,हात पंखा हा ऑक्सीजन सिलिंडर प्रमाणेच काम करु शकतो.तो ऑक्सीजन सिलिंडर पेक्षा स्वस्त आहे(अंदाजे २००/-रुपये), ऑक्सीजन सिलिंडर घरी उपलब्ध नसल्यामुळे आपणाला हॉस्पिटल वर अवलंबून राहावे लागते.

Oxygen v/s Room Air in Breathlessness

Effect of palliative oxygen versus medical (room) air in relieving breathlessness in patients with refractory dyspnoea: a double-blind randomized controlled trial

Cochrane Systematic Review – 27 November 2019

हॉस्पिटल ऑथॉरिटीज तुम्हाला हे कधीच सांगणार नाहीत की हा फॅन ऑक्सीजन पेक्षा चांगला आहे,कारण त्यांच्या व्यवसायावर मोठा परिणाम होण्याची भीती आहे.म्हणून ९५% पेक्षा अधिक लोक जे श्वासांच्या त्रासाबाबत तक्रार करतात,त्यांनी योग्य स्थितीत बसून नाकासमोर ६ इंच फॅन धरून हा उपाय केला तर त्यांना तोच आराम मिळेल जो त्यांना ऑक्सीजन सिलिंडर द्वारे मिळणार होता.त्याला काही जास्तीची मर्यादा नाही,जो पर्यन्त आराम मिळत नाही,तो पर्यन्त ते फॅन वापरू शकतात.ही एक खूप महत्वाची थेरपी आहे जी मेडिकल जर्नल्स मध्ये विस्ताराने वर्णन केली आहे,पण सामान्य लोकांना सांगितली गेली नाही.जेव्हा ती सामान्य लोकांना सांगितली जाईल तेव्हा त्यांना समजेल की त्यांना ऑक्सीजन सिलिंडर ची काहीच गरज नाही. हे केल्या नंतर तुम्हाला ९५% रूग्णांच्या च्या समस्या सोडविता येतील.

आता ५% लोक असे आहेत,ज्यांनी अर्धा तास किंवा जास्त वेळ फॅन नाकासमोर धरला आहे तरी त्यांना आराम मिळाला नाही.ते असे रुग्ण आहेत,ज्यांना खरी समस्या आहे.अशा वेळी तुम्हाला ओक्सिमीटर च्या सहाय्याने त्यांचा Sp02 -ऑक्सीजनचा स्तर तपासायचा आहे.जर (reading)मोजणी ८८%पेक्षा कमी असेल तर,याचा अर्थ खरी समस्या आहे. Uncontrolled Breathlessness- आंनियंत्रित दम लागणे.ह्याचा अर्थ ही आपत्कालीन परिस्थिती आहे आणि हॉस्पिटल यंत्रणे मध्ये यांत्रिक व्हेंटिलेटर वर ठेवण्याचा सल्ला दिला जातो. mechanical ventilator यांत्रिक व्हेंटिलेटर काय आहे आणि त्याला पर्याय काय आहे?त्याची पर्यायी व्यवस्था यांत्रिक व्हेंटिलेटर प्रमाणे परिणाम देऊ शकत नाही,तर त्याच्या पेक्षा खूप चांगले परिणाम देते.

Breathing (Emergency Management)

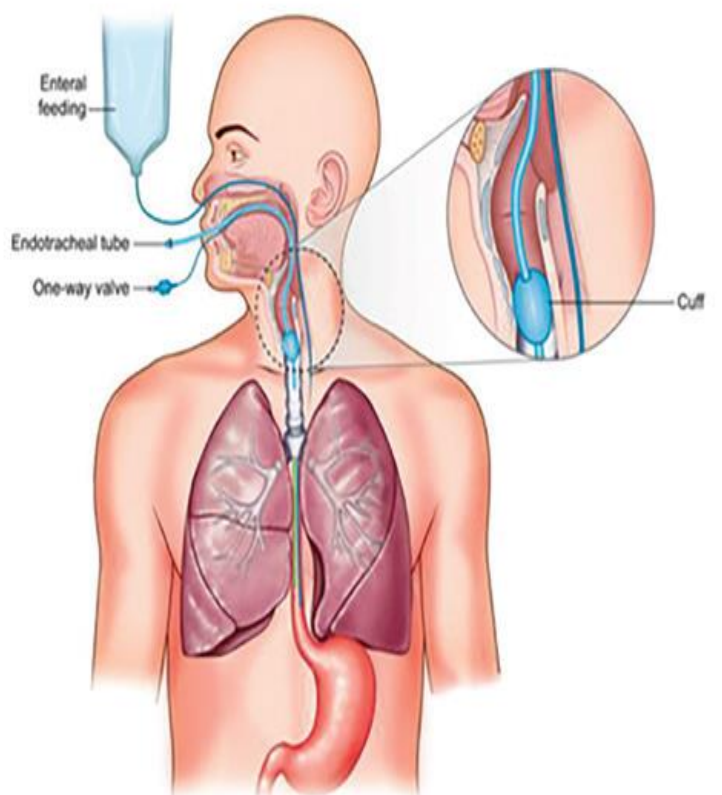
Hospital	Home
Oxygen Cylinder ⇩ Mechanical Ventilators	Hand Held Fan ⇩ Prone Ventilators

त्या रूग्णाला प्रोन वेंटिलेशन (prone ventilation) वर अर्धा तास ठेवा आणि पुन्हा त्याचा ऑक्सीजन स्तर तपासा,तो ९०%पेक्षा वर आलेला असेल आणि रुग्णालाही खूप बरे वाटत असेल. प्रोन वेंटिलेशन कडे लक्ष केन्द्रित करण्या अगोदर मला सांगू द्या की यांत्रिक व्हेंटिलेटर mechanical ventilatior का टाळावे ?

The mechanical ventilator- यांत्रिक व्हेंटिलेटर - काही तरी मोठे प्रचंड,खूप शास्त्रीय दिसणारे,काहीतरी खूप आशादायक,आणि अशा अर्थाने आकर्षक की खूप महाग आहे,सर्वांना

परवडणारे नाही,आणि हॉस्पिटल चे स्थिती चिन्ह status symbol आहे,बघून एखाद्याला वाटावे की हे इतके आधुनिक असल्यामुळे ह्या हॉस्पिटल मध्ये लोक वाचण्याची शक्यता जास्त आहे.परंतु हे सर्व ग्लॅमर आहे.(नकली सौंदर्य)

व्हेंटिलेटर म्हणजे काय ? एक पाइप असते,तुमच्या नाकातून व तोंडातून फुफ्फुसे आणि पोटात सोडली जाते.इथे नाकातील पाइप मधून फीडिंग केले जाते आणि,तोंडातील पाईप मधून फुफ्फुसांपर्यंत हवा पोचवली जाते.याचा अर्थ ती व्यक्ति चित्रात दाखवल्या प्रमाणे पुर्णपणे त्या पाईप वर अवलंबून असते.

Mechanical	Ventilator
	

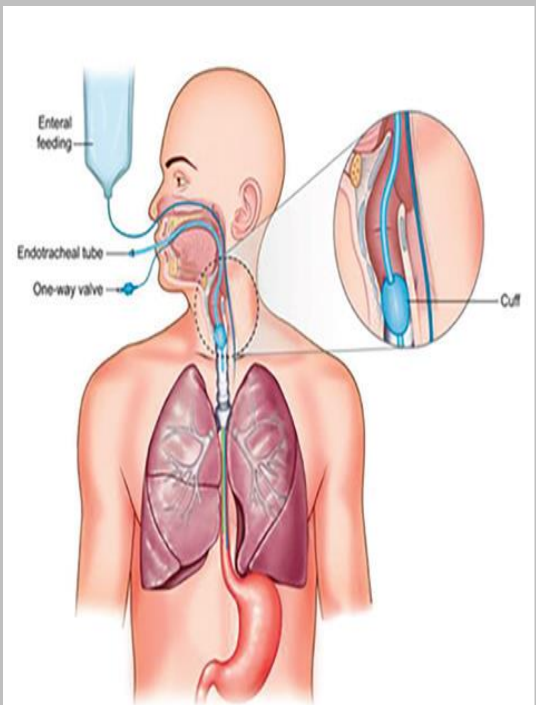
Put on ventilator, 9 in 10 Covid-19 patients die

(व्हेंटिलेटर वर ठेवलेल्या 10 पैकी 9 कोविड-19 रुग्णांचा मृत्यू)

April 23, 2020 Live Science

जेव्हा शरीरमध्ये खूप जादा पाईप घातल्या जातात,तेव्हा ते अनेक आजारांना कारणीभूत ठरते.असे पाहण्यात आले की,व्हेंटिलेटर वर ठेवलेले १० पैकी ९ कोविड-१९ चे रुग्ण व्हेंटिलेटर वरुन जीवंत परतू शकत नाहीत,ते मरतात.एक रुग्ण वाचतो तो व्हेंटिलेटर मुळे नव्हे,तर तो व्हेंटिलेटर वर असूनही जीवंत परततो.म्हणून तो नशीबवान किंवा अत्यंत कमनशिबी असतो.कमनशिबी असतो कारण व्हेंटिलेटर वर राहणे अत्यंत वेदना दायक असते,आणि दुसरे म्हणजे जे बाहेर येतात त्यांची अवस्था अत्यंत दयनीय असते.आणि पुढील २-३ महिन्यात ते मरतात.अजूनही जे जीवंत राहतात ते मरेपर्यंत लकवाग्रस्त राहतात.असे का होते ?

Side Effects of Mechanical Ventilator (यांत्रिक व्हेंटिलेटर चे दुष्परिणाम)

Mechanical Ventilator	
	**1. VALI (Ventilator Associated Lung Injury)** **2. Oxygen Toxicity** **3. Neuro Damage** **4. VAP (Ventilator** **Associated Pneumonia)**

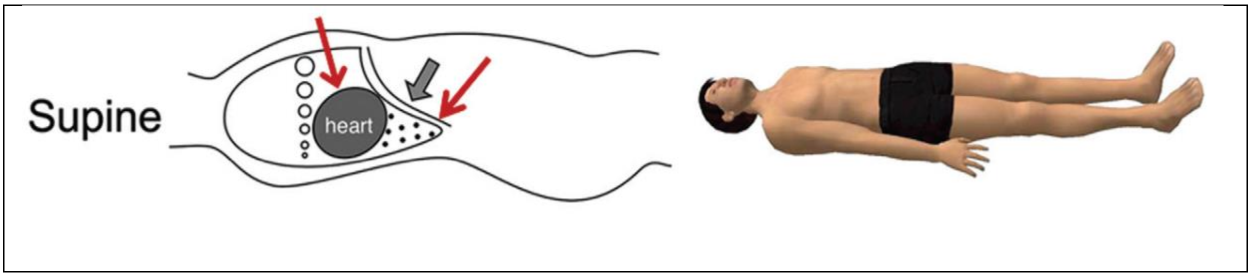
जेव्हा रुग्ण व्हेंटिलेटर वर असतात,तेव्हा त्यांना **VALI** (Ventilator Associated Lung Injury) होते.म्हणजे,व्हेंटिलेटर मधून ऑक्सीजन ठराविक वेगाने व दाबाने फुफ्फुसांवर सोडला जातो.आपले शरीर कोणत्याही वेगात शुद्ध ऑक्सीजन चा प्रवाह घेऊ शकत नसल्याने फुफ्सुसे तत्काल खराब होतात.जी आधीपासूनच खराब होत आलेली असतात.दुसरी गोष्ट व्हेंटिलेटर वर ठेवल्यामुळे **ऑक्सीजन विषाक्तता (**oxygen toxicity)वाढते.आधी सांगितल्या प्रमाणे आपल्या शरीराची रचना शुद्ध ऑक्सीजन घेण्यासाठी केलेली नसते पण व्हेंटिलेटर मुळे आपल्या शरीरात शुद्ध स्वरुपात ऑक्सीजन दिला जातो.या ऑक्सीजन ची शुद्धता आणि वेग यामुळे आपल्या मज्जासंस्थेचे नुकसान होते.मेंदू आणि फुफ्फुसे एकमेकांच्या सुसंवादाने कार्य करत असतात आणि व्यक्तिला व्हेंटिलेटर वर ठेवल्या मुळे त्यांचा समन्वय संपतो.परिणामी ती व्यक्ति तिची स्मृती गमावते.आणि साध्या साध्या गोष्टी सुदधा करू शकत नाही,उदा.दात घासणे,टॉयलेट ला जाणे,अन्न खाणे,ग्लास पकडणे,इत्यादि.तो एका लहान मुलाप्रमाणे बनतो आणि त्याला ह्या सर्व गोष्टी पुन्हा शिकण्याची गरज पडते.जास्तीत जास्त केसेस मध्ये व्यक्ति VAP (Ventilator Associated Pneumonia). ने ग्रासला जातो.हे समजून घेण्याचा प्रयत्न करा.जेव्हा तुमच्या शरीरात काही पाइप्स घातल्या जातात,जिवाणू आणि विषाणू त्या पाईप मधून प्रवेश करतात आणि फुफ्फुसांच्या आतील भागातील जागा व्यापतात.ह्याला म्हणतात, VAP (Ventilator Associated Pneumonia). आणि जेव्हा व्यक्ति मरते तेव्हा ती न्यूमोनिया मुळे मरते इफ्लुएंजा किंवा कोविड-१९ ने नाही.दुर्दैवाने,हा मृत्यू कोरोंना मृत्यू मध्ये गणला जातो.अशाप्रकारे जेव्हा रूग्णाला व्हेंटिलेटर वर ठेवले जाते,तेव्हा त्याच्यासाठी हे आजार नियत करून ठेवलेले असतात.

Role of Bacteria as a cause of death in Pandemic Influenza
J Infect Dis. 2018 October 1; 198(7): 962-970. doi: 10.1086/591708

The Solution: Prone Ventilation (उपाय : प्रोण वेंटीलेशन)

जेव्हा कधीही रुग्ण हॉस्पिटल मध्ये औषधांवर किंवा व्हेंटिलेटर वर असतो आणि मरण पावतो,तेव्हा त्याचा मृत्यू विषाणू मुळे उद्भवलेल्या न्यूमोनिया मुळे होत नाही,तर जिवाणूमुळे उद्भवलेल्या न्यूमोनिया मुळे होतो.जे मी जोर देऊन सांगायचा प्रयत्न करत आहे ते हे की,जेव्हा विषाणू दीर्घकाळ शरीरात वास्तव्य करतो,तेव्हा तेव्हा तो जीवाणू साठि मार्ग मोकळा करून देत असतो,खास करून व्हेंटिलेटर द्वारे.जिवाणू पाईप मधुन प्रवेश करतात आणि फुफ्फुसामध्ये घुसतात. जिथे फुग्याप्रमाणे असंख्य लहान लहान पिशव्या असतात त्यांना alveoli म्हणतात.त्यां पिशव्या ऑक्सीजन ने भरलेल्या असतात आणि तिथे वायूंची देवाणघेवाण होत असते.आता त्या पिशव्या जिवाणू व्यापून टाकतात आणि द्रवाने भरतात,अशा कारणाने दम लागण्याचा त्रास होतो.

ही समस्या सोडवण्यासाठी आकृती क्रं.१ पहा.

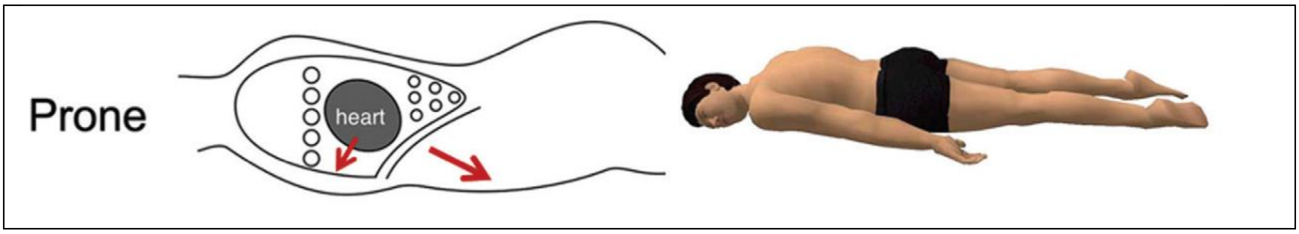


आकृती क्रं.१

सामन्यात: अशाप्रकारे आपण झोपतो (चेहरा वर करून).लहान ठिपके पिशव्या/ alveoli दर्शवितात.ज्यांची संख्या अंदाजे ५० कोटी असते.ह्या अवस्थेमध्ये हृदयाचा गुरुत्वाकर्षण दाब आणि पोटाचा गुरुत्वाकर्षण दाब फुफ्फुसांच्या कोपऱ्यांवर पडतो.परिणामी ते फुगे दाबले जातात आणि फुफ्फुसांची कार्यक्षमता २०% नी कमी होते.एका निरोगी मनुष्याला फुफ्फुसांची कार्यक्षमता २०% कमी झाली तरी काही परिणाम होत नाही,पण एका आजारी मनुष्याला त्याचा वाईट परिणाम होतो.जर आपण हृदय आणि पोट यांचा गुरुत्वाकर्षण दाब काढून घेऊ शकलो,तर ह्या २०% चा वापर करू शकतो.ह्यासाठी आपल्याला शरीराचा पवित्रा बदलावा लागेल.त्याला म्हणतात,प्रोण पवित्रा किंवा प्रोण व्हेंटिलेशन (prone positioning or **prone ventilation)**

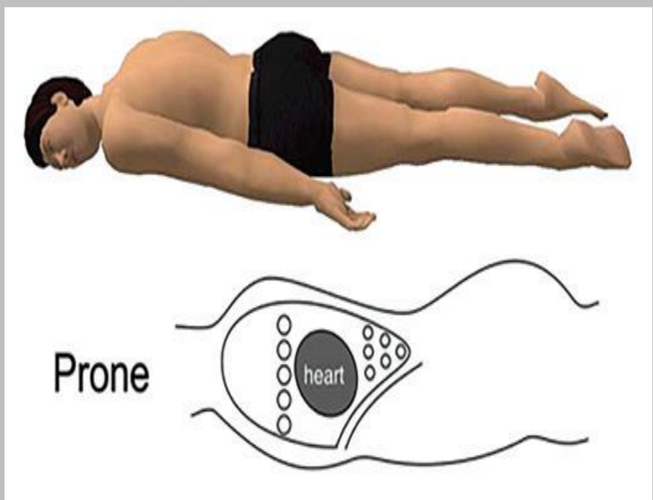
जसे तुम्ही आकृती क्रं.२ मध्ये पाहू शकता.

लहान झालेले फुगे आकाराने मोठे होतात आणि ह्यामुळे फुफ्फुसांची कार्यक्षमता २०% नी वाढते.आणि हाच जीवन आणि मृत्यू मधला फरक आहे.काही वेळापूर्वी जी व्यक्ति मृत्युच्या काठावर होती,ती आता वाचली आहे.



आकृती क्रं.२

Mechanism of Prone Ventilation



Less Abdominal Pressure

+

Less Heart Pressure

+

Increased Alveoli Capacity

+

Improved Breathing

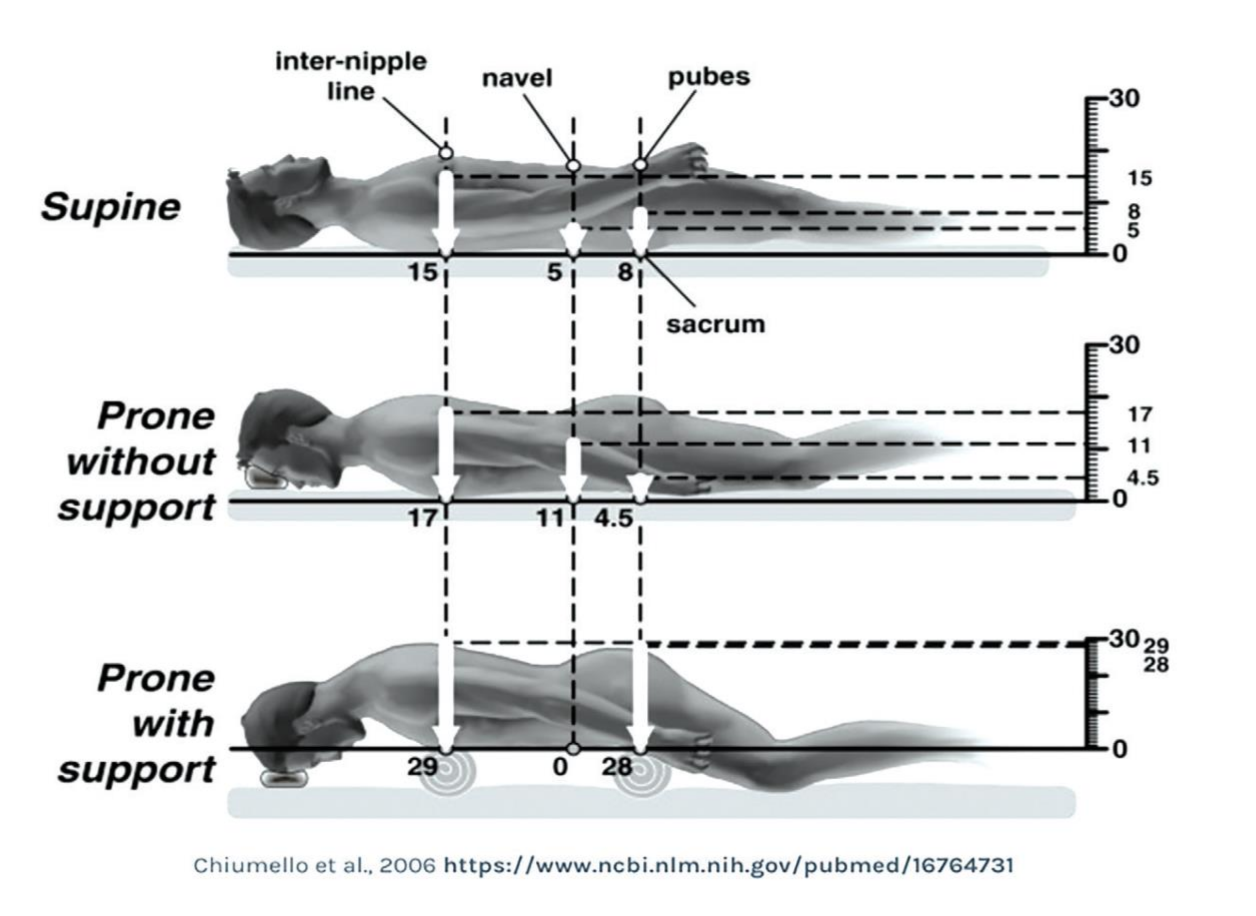
Respiratory Care. August 2017 Vol 62 No 8

प्रोण व्हेंटिलेशन हे १९७० सालापर्यंत कार्यान्वित होते.मागील दशकापासून आणि जेव्हापासून यांत्रिक व्हेंटिलेटर **mechanical ventilator** लोकप्रिय झाले,प्रोण व्हेंटिलेशन आणि अशा काही

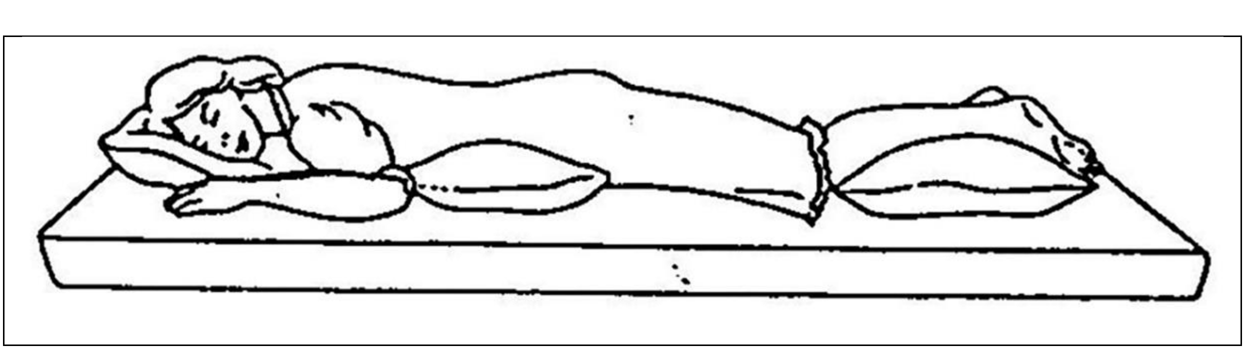
गोष्टी बाजूला केल्या गेल्या, **mechanical ventilator** ची विक्री वाढवून फक्त भौतिक नफा मिळवणेसाठी.प्रोण व्हेंटिलेशन चे यांत्रिक व्हेंटिलेटर प्रमाणे काही साईड इफेक्ट्स नाहीत,यांत्रिक व्हेंटिलेटर मध्ये ४ प्राणघातक साईड इफ्फेक्ट्स आहेत,ज्यामुळे १० पैकी ९ रुग्ण मृत्यूमुखी पडतात.

१५ मे २०२०,***Journal of American Medical Association*** संशोधकांनी **५००** पेक्षा जास्त कोविड-१९ रुग्णांचे परीक्षण केले,केले ज्यांना प्रोण व्हेंटिलशन वर ठेवले होते,त्यांपैकी एकाचाही मृत्यू झाला नाही.त्यांतील सर्वजण वाचले.अशाप्रकारे एका बाजूला यांत्रिक व्हेंटिलेटर आहे,जे खूप खर्चीक आणि वेदना दायक आहे,जो सर्वाधिक मृत्युचे कारण आहे; दुसऱ्या बाजूला प्रोण व्हेंटिलशन जे घरी केले जाऊ शकते,ज्याला कोणतेही साईड इफेक्ट्स नाहीत,आणि बरे होण्याचे प्रमाण १००% आहे,खास करून कोविड-१९ रुग्णामध्ये.

निष्कर्ष असा निघतो की,जेव्हा तुम्ही एखाद्या व्यक्तिला प्रोण व्हेंटीलशन वर ठेवता,तेव्हा पोटाचा तसेच हृदयाचा दाब कमी असतो, alveoli क्षमता वाढते आणि अशाप्रकारे श्वसन क्षमता वाढते.हे सर्व अर्ध्या तासात अपेक्षित आहे.पण इथे असे सुचवले जाते की,रूग्णाला प्रोण व्हेंटीलशन पोश्चर मध्ये दिवसातून किमान १२ तास ठेवले पाहिजे, कारण जेव्हा पेशंट उठेल तेव्हा त्याला पुन्हा श्वसनाचा त्रास होईल.प्रत्येक तासाला तो १०-१५ मिनिटांचा ब्रेक घेऊ शकतो.ब्रेक मध्ये तो शरीर हवे तसे हलवू शकतो.



प्रोन व्हेंटिलेशन मध्ये रुग्णांना आराम मिळावा म्हणून,एखादी उशी रुग्णाच्या पोटाखाली ठेवू शकतो कारण काही रुग्णांचे पोट मोठे असते. चित्र पहा.मोठ्या पोटामुळे फुफ्फुसांवर दाब पडू शकतो,त्यामुळे २०% चा फायदा मिळू शकत नाही.उशी कशी ॲडजस्ट करायची ते रुग्णाच्या आराम अवस्थेवरून ठरवावे.कायमचा फायदा मिळण्यासाठी रूग्णाला या अवस्थेत जास्तीत जास्त काळ राहण्यासाठी प्रवृत्त करावे.अशा प्रकारे आपण श्वसनाचे आणीबाणीतील व्यवस्थापन करू शकतो.



मी पुन्हा पुन्हा सांगत आहे की,हॉस्पिटल यंत्रणे मध्ये किंवा यांत्रिक व्हेंटिलेटर जीव वाचवतात असे कोणतेही पुरावे नाहीत,या उलट असे पुष्कळ पुरावे उपलब्ध आहेत,जे ऑक्सीजन पेक्षा फॅन आणि यांत्रिक व्हेंटिलेटर पेक्षा प्रोन व्हेंटिलेटर च्या बाजूने आहेत.हे पुरावे स्पष्ट पणे सांगतात की,घरगुती यंत्रणेमध्ये कोणतेही साईड इफेक्ट्स नसून जीवंत राहण्याच्या शक्यता जास्त आहेत.मृत्युच्या शक्यता कमी आहेत.म्हणून रुग्ण घरगुती यंत्रणेमध्ये सुरक्षित आहे.त्याला हॉस्पिटल मध्ये जाण्याचा सल्ला देऊ नका,नाहीतर तो आपल्या जगण्याची संधी गमावेल.

Managing Uncontrolled Cough - नियंत्रणाबाहेरील खोकल्याचे व्यवस्थापन

जर एखादी व्यक्ति आंनियंत्रित खोकल्याची तक्रार सांगत असेल,तर ताबडतोब ३स्टेप फ्लू डायट सोबत हळद थेरपी सुरू करा.रूग्णाला दिवसातून तीन वेळा (नाश्त्या पूर्वी,लंच पूर्वी,डिनर पूर्वी) **अर्धा ग्राम -०.५ ग्राम कच्ची / ताजी हळदीचा** तुकडा चावून खाण्यास सांगावे.साधारणपणे रुग्ण D.I.P. डायट वर असताना आम्ही चौथ्या दिवसापासून ही थेरपी सुचवतो.जर पेशंट ला आराम मिळाला नाही,तर हाच डोस दुप्पट करावा.म्हणजे ०.५ग्रॅम (अर्धा ग्रॅम)कच्ची/ताजी हळदीचे तुकडे दिवसातून ६ वेळा घ्यावे.२-३ दिवसांत खोकला कमी येईल.दरम्यानच्या काळात पेशंट ला निराश न होण्यासाठी प्रवृत्त करा.त्याची समस्या लवकरच संपेल.

Uncontrolled Cough Management
Double the dose of Turmeric (Six times a day along with the prescribed diet.)

Fever Management - तापाचे व्यवस्थापन

जोपर्यंत ताप 102° F पेक्षा कमी आहे,तोपर्यंत काळजीचे कारण नाही.जर तापमान 102° F पेक्षा पुढे गेले तर थंड पट्टी ठेवा किंवा थंड हवेत १५ मिनिटे थांबा.जर रूग्ण थंडीने कुडकुडू लागला तर ही प्रक्रिया थांबवा.अर्ध्या तासाच्या अंतराने ही प्रक्रिया पुन्हा करा. cold compress **आणि** cold

air १५ मिनिटांसाठी. जर रूग्ण थंडीने कुडकुडू लागला किंवा तापमान खाली आले,तर ही प्रक्रिया थांबवा.कधी कधी तापमान 103° F -104° F पर्यन्त जाईल,तरी घाबरू नका.**ताप कमी करणारी औषधे (**anti-pyretic drugs**)** घेण्याचे टाळा.कारण त्यांच्यामुळे तापमान कमी येईल परंतु,ताप वाढल्यामुळे मुळे येणाऱ्या झटक्यांची शक्यता कमी करू शकत नाही.असा कोणताही पुरावा नाही की, Paracetamol/antipyretic drugs च्या मदतीने माणसाचे आयुर्मान वाढले आहे किंवा त्याचे झटक्यांपासून संरक्षण झाले आहे.अगदी जारी तापमान खूपच वाढले तरीही घाबरू नका.कारण शरीराची स्वत:ची एक homeostasis **(स्थिर प्रवृत्ती)** असते.आणि तापमान वाढले तरी धोकादायक बनू देऊ शकत नाही.त्याला माहीत असते,कोणत्या तापमानला विषाणू मारला जाऊ शकतो.म्हणून विषाणू पासून मुक्ति मिळवण्याची शरीराची आपली स्वत:ची पद्धत असते. सुरक्षिततेची बाजू म्हणून थंड कापड किंवा थंड हवेचा उपचार करा.आणि ३ दिवासीय फ्लू डायट चे अनुसरण करा.

माझ्या १२ वर्षांच्या ILI/फ्लू रुग्णांवर उपचार करण्याच्या कारकिर्दीत,या पद्धतींनुसार ताप नियंत्रणात आला नाही,असे एकदाही घडले नाही.

Vomiting Management - उलट्यांचे व्यवस्थापन

जर रुग्ण उलट्यांची तक्रार सांगत असेल,तर त्याचे खाणे,पिणे ४ तासांसाठी बंद करावे.जर गरज असेल तर साधे पाणी किंवा नारळाचे पाणी द्यावे.उलट्या होणे हे त्रासदायक आहे पण वाईट गोष्ट नाही.आपल्या शरीरात काही जंतुसंसर्ग झाले आहे आणि शरीर त्याला बाहेर टाकु पाहत आहे ,याची ती सूचना आहे.घाबरू नका,शांत रहा.उलट्या करून कोणीही मरत नाही.रूग्णाला धीर देण्याचा प्रयत्न करा.

Nausea and Weakness - मळमळ आणि अशक्तपणा

असं पाहण्यात आले आहे की,मळमळ किंवा अशक्त पणा जाणवल्यास खूप लोक घाबरतात.लक्षात ठेवा मळमळ किंवा अशक्तपणामुळे कोणीही मरु शकत नाही,किंवा कायमची दुखापत होऊ शकत नाही.ताज्या आल्याचा लहानसा तुकडा दिवसातून ३-४ वेळा दिल्यास रूग्णाला आराम मिळतो. आल्ले शक्तिदायक आहे.जर रुग्णाने आल्ले खाण्यास नकार दिला

तर आल्ले चेचून पाण्यात उकळून द्या.त्यात थोडा लिंबू पिळा व मध टाका.रूग्णाला एकेक घोट प्यायला सांगा.त्याला शक्ति आणि ऊर्जा मिळेल.एकदा ताप उतरला की त्याच्या बाकी च्या सर्व समस्या कमी होतील.

Loose Motions - जुलाब

असे निरीक्षणात आले आहे की,कधी कधी ३स्टेप फ्लू डायट घेत असताना काही रुग्णांना जुलाबाचा त्रास होतो.जर जुलाब ६-७ वेळा झाले,तर त्या रुग्णाने संत्री/मोसंबी जूस घेणे थांबवावे. (जर तो फ्लू डायट वर असेल तर)आणि फळे व सॅलड चे सेवन करणे थांबवावे.(जर तो D.I.P.डायट वर असेल).आणि जोपर्यंत जुलाब कमी होत नाहीत किंवा पुर्णपणे थांबत नाहीत तोपर्यंत फक्त नारळपाणी घ्यावे.

संदर्भ

या प्रकरणाशी संबंधित संदर्भ आणि विडिओ पाहण्यासाठी www.biswaroop.com/nicebook पाहा

महाराष्ट्र शासन कोविड-१९ केंद्र सोबत ३स्टेप फ्लू डायटचा अभ्यास

कोविड-१९ ७२ तासांत बरा करताना !

खास करून जेव्हा व्यक्ति एक ज्येष्ठ नागरिक ज्याला आधीचे काही इतर आजार आहेत आणि गंभीर न्यूमोनिया सह अशी व्यक्ति देण्यात आली तेव्हा.............असे वाटले की हे अशक्य कार्य आहे किंवा न पूर्ण होणारे स्वप्न आहे.

असे असूनही,आमचे **N.I.C.E.** चे प्रॅक्टीशनर्स **डॉ.नीलेश पाटील आणि डॉ.पल्लवी पाटील** या दोघांनी हे अशक्य कार्य ....शक्य करून दाखविले.

कोविड-१९ च्या रुग्णांवर ३ स्टेप फ्लू डायट द्वारे उपचार करण्याची परवानगी मिळवण्यासाठी जळगाव कोविड-१९ सेंटर,च्या अधिकार्यांनी महाराष्ट्र शासनाच्या केलेल्या पाठपुराव्या पासून ही गोष्ट सुरू होते. त्यांना ४ रुग्णांवर उपचार करण्याची परवानगी मिळाली ह्या अटीवर की,फ्लू डाएट साठी लागणारे साहित्य डॉ.नीलेश पाटील आणि त्यांच्या टिम ने स्वत:च्या पैशांनी खरेदी करावे.९ जून २०२० रोजी डॉ.नीलेश पाटील आणि डॉ.पल्लवी पाटील यांना रुग्ण देण्यात आले.त्यांपैकी २ न्यूमोनिया सह इतर आजार असणारे गंभीर आजारी होते,आणि बाकीचे २ मध्यम आजारी होते.

३ स्टेप फ्लू डायट च्या उपचार सुरू केल्या नंतर ७२ व्या तासाच्या शेवटी त्यापैकी सर्व ४ रुग्णांची कोविड-१९ च्या लक्षणांपासून मुक्तता झाली होती.त्यांपैकी ३ रुग्णांची टेस्ट निगेटिव्ह आली,ज्यांतील दोघे गंभीर आजारी व इतर आजार असणारे ज्येष्ठ नागरिक होते.कृपया जळगाव कोविड-१९ सेंटर ने दिलेल्या खालील अहवालाचे अवलोकन करा.

Result - परिणाम

३ स्टेप फ्लू डायट च्या ७२ तासानंतर

१. **१००% रुग्ण सर्व लक्षणांपासून मुक्त झाले होते.**

२. **७५% रुग्णांचे कोविड-१९ अहवाल निगेटिव्ह आले.**

महाराष्ट्र शासन आरोग्य सेवा
ग्रामिण रुग्णालय, पाचोरा, ता.पाचोरा जि.जळगांव

दुरध्वनी क्रमांक कार्यालय :०२५९६ -२४०१००	कार्यालय वैद्यकिय अधिक्षक वर्ग-१ यांचे कार्यालय ग्रामिण रुग्णालय पाचोरा पाचोरा, ता पाचोरा ४२४ २०१.
आरोग्य सेवा	जा.क्र.ग्रारुपा/ /२० दिनांक:- / /२०२०

I, Dr. Amit Salunkhe, Medical Superintendent – Rural Hospital Pachora, certifying this report on the request of Dr. Nilesh Patil who had been permitted to undertake COVID -19 patients for Natural Therapy, under the permission granted by District Collector, Jalgaon Mr. Dr. Avinash Dhakne during his visit to COVID Centre ITI Bhadgaon on 7th June 2020.

Maharashtra , District - Jalgaon, Tehsil - Pachora / Bambrud (Govt. Covid-19 Care Centre) admitted on 9th June

Under Supervision/NICE Team - Dr. Nilesh Patil (MBBS-Ortho Surgeon / Dr. Pallavi Patil (MBBS-Radiologist))

- 1st Positive Test Report came out – 1 Patient- 8th June/3 Patient-7th June)
- Handover to NICE Team on 9th June
- 3 Step Diet (Natural Therapy) started from - 9th to 11th June (3 days)
- Sample taken for 2nd test on – 12th June
- 2nd Test Report came out on – 14th June, 2020

S. No	Patient Name	Age/ Gender	First test	Report	P/ N	Second test	Report	P/ N
1.	Bhagabai Nagraj Patil (severe pneumonia with gross xray changes in left lower zone)	F/65	1st June-2020	8th June	P	12 June-20	14th June	N
2.	Prakash Dodu Wani (pneumonia with cardiomegaly)	M/63	5th June-2020	7th June	P	12 June-20	14th June	N
3.	Dipali Shashikant Dhamane	F/19	5th June-2020	7th June	P	12 June-20	14th June	N
4.	Mayuri Shashikant Dhamane	F/23	5th June-2020	7th June	P	12 June-20	14th June	P

Patient No 4- 1) Her Father was expired on 7th June due to Corona Positive
2) She detected Corona Positive on 7th June
3) Her Marriage scheduled on 14th June

Medical Supritendent Rural Hospital,Pachora

Medical Supritendent Class-I
Rural Hospital,Pachora
Dist.Jalgaon.

Second Study with Maharashtra Government Covid-19 Centre
महाराष्ट्र शासन कोविड-१९ सेंटर सोबत दुसरा अभ्यास

कोविड-१९ रुग्णांनी ४८ तासांसाठी ३ स्टेप डायट सुरू केल्यानंतर काय होते?
पुन्हा एकदा डॉ.नीलेश पाटील आणि डॉ.पल्लवी पाटील यांना कोविड-१९ रुग्णांवर ३ स्टेप फ्लू डायट द्वारे ४८ तासांसाठी उपचार करण्याची परवानगी मिळाली.पण अट होती की, रूग्णांच्या दुसऱ्या कोविड-१९ टेस्ट साठी येणारा खर्च त्यांनीच करावा.

ह्या वेळी आमच्या N.I.C.E. टिम ला २० कोविड-१९ रुग्ण ४८ तासांकरिता उपचारासाठी मिळाले.(२जुलै२०२०ते ३ जुलै२०२०).त्यामध्ये कमीत कमी वयाचा रुग्ण ११ वर्षांचा होता आणि जास्तीत जास्त वयाचा रुग्ण ८५ वर्षांचा होता.त्यांच्यामध्ये १३ पुरुष होते आणि ७ स्त्रिया होत्या.४ जुलै २०२० रोजी त्या रुग्णांचा कोविड-१९ साठी NP swab (चाचणीसाठी स्त्राव) घेण्यात आला.

Result - परिणाम

- १२ रूग्णांच्या कोविड-१९ टेस्ट निगेटिव्ह आल्या.
- ८ रूग्णांच्या टेस्ट पॉझिटिव्ह आल्या.

Conclusion - निष्कर्ष

३ स्टेप फ्लू डायट चे अनुकरण केल्यास ६०%रुग्ण फक्त दोनच दिवसांत कोविड-१९ पासून मुक्त होऊ शकतात.

डॉ.नीलेश पाटील आणि डॉ.पल्लवी पाटील यांच्या प्रमाणेच मा.**श्री.हरी नारायण चारी मिश्रा,डायरेक्टर जनरल ऑफ पोलिस** यांच्या कडूनही तत्सम उपक्रम त्यांच्या इंदोर मधील कोरोंना पॉझिटिव्ह पोलिस कर्मचाऱ्यांसाठी राबवले जात आहेत.आणि ते ३स्टेप फ्लू डायट मुळे ३ते५ दिवसांत कोरोंना निगेटिव्ह होत आहेत.**इंदोर** मधील एक अग्रगण्य वृत्तपत्र **"दैनिक भास्कर"**मध्ये त्यांच्या या कार्याच्या अनुभवाचा लेख प्रसिद्ध झाला आहे.

दैनिक भास्कर

इंदौर फ्रंट पेज

08-06-2020

मंडे पॉजिटिव ■ वीडियो कॉलिंग के जरिये होटल में क्वारेंटाइन पुलिसकर्मियों से खुद बात कर रहे

वियतनाम, कम्बोडिया का इम्युनिटी बढ़ाने वाला डाइट प्लान डीआईजी ने जवानों पर लागू किया, 3 दिन में रिपोर्ट निगेटिव

सुमित ठक्कर | इंदौर

कोरोना संक्रमण की चपेट में आने वाले पुलिसकर्मियों के लिए डीआईजी खुद केयर टेकर बन गए हैं। होटल में क्वारेंटाइन जवानों से वीडियो कॉलिंग के जरिये सेहत का हालचाल जानने के साथ ही उन्होंने विभाग के संक्रमित स्टाफ के लिए इम्युनिटी बढ़ाने वाला एक डाइट प्लान भी तैयार किया है। इस डाइट प्लान के जरिये वे तीन जवानों को ठीक कर चुके हैं। डीआईजी हरिनारायणाचारी मिश्र ने बताया हमने वियतनाम, कंबोडिया और साउथ एशिया के मरीजों पर भारतीय डॉक्टर्स द्वारा डाइट ट्रीटमेंट को जानकर उसे समझा। इस डाइट में अलकाइन फूड जैसे लिक्विड में नारियल पानी, संतरे का जूस, नींबू और ककड़ी, गाजर को तीन दिन तक तय समयानुसार कोविड पॉजिटिव को दिया गया। इसके सकारात्मक परिणाम सामने आए हैं। जवान नारायण पटेल जो बीते सप्ताह पॉजिटिव निकले थे, तीन दिन उन्हें यह डाइट दी गई। इससे तीन दिन में रिपोर्ट निगेटिव आ गई। तीन और जवानों में तेजी से सुधार हो रहा है। वियतनाम में डॉ. विश्वरूप चौधरी भी इस डाइट ट्रीटमेंट से कई कोविड मरीजों को ठीक कर चुके हैं।

जवानों से वीडियो कॉलिंग करते डीआईजी

कारगर साबित हो सकता है यह डाइट प्लान : डॉक्टर

पल्मोनोलॉजिस्ट डॉ. सलिल भार्गव कहते हैं वे सभी फल और खाने की चीजें जिनमें विटामिन, एंटी ऑक्सिडेंट रहते हैं, वह सब हमारे शरीर की इम्युनिटी बेहतर करते हैं। इसलिए यह डाइट प्लान कारगर साबित हो सकता है।

तीन दिन का डाइट प्लान

पहला दिन : विटामिन सी की लिक्विड डाइट जैसे नींबू पानी, संतरा-मौसंबी का जूस, नारियल पानी दिया जाता है।

दूसरा दिन : अल्काइन फूड में थोड़ा ठोस जैसे गाजर, खीरा (ककड़ी), प्रोटीन के लिए अंडा या अंकुरित अनाज, दूध आदि। दिन में चाय व गर्म पानी में काढ़ा इम्युनिटी बढ़ाने के लिए दिया जाता है।

तीसरा दिन : हार्ड फूड वह भी प्रोटीनयुक्त ही दिया जाता है।

संदर्भ

या प्रकरणाशी संबंधित संदर्भ आणि विडिओ पाहण्यासाठी www.biswaroop.com/nicebook पाहा

<u>**प्रकरण ६**</u>

कोरोंनाकाळात तुमचे स्वत:चे सुपर मल्टी स्पेशालिटी हॉस्पिटल घरातच बनवा.

* जंतुसंसर्ग होण्यापासून मास्क आपला बचाव करतो,असे सिद्ध करणारा एकही पुरावा नाही.याउलट खूप अशी माहिती आहे (मागील प्रकरणात आपण पाहिले आहे) जी सांगते की मास्क आपल्याला आजारी पाडतो.

* SARS-CoV-2 किंवा इतर कोणत्याही विषाणू मुळे होणारे मृत्यू टाळेबंदी(lockdown)मुळे थांबतात किवा कमी होतात,याला कोणताही शास्त्रीय आधार नाही,की याचा कोणताही पुरावा उपलब्ध नाही.परंतु, **टाळेबंदी(lockdown)**मुळे कोरोंना संबंधित मृत्यू वाढले[39] तसेच टाळेबंदी(lockdown)आणि **सामाजिक अंतराची मानके (**social distancing measures**)**यामुळे मृत्यू दर वाढला आहे हे सिद्ध करणारे पुष्कळ पुरावे[40] उपलब्ध आहेत.अगदी जागतिक आरोग्य संघटना (WHO) ने ही ऑक्टोबर २०१९ मध्ये सांगितले[41] होते,की एखाद्या विषाणू मुळे होणारा मृत्यू दर टाळेबंदी(lockdown)मुळे कमी होऊ शकत नाही. * सर्व औषधे **-**(anti-HIV/anti-malaria/anti-pyretic/antibiotic) आणि औषधांशिवायचे वैद्यकीय हस्तक्षेप (ventillator support/plasma therapy) यांचे कोणतेही ठोस पुरावे नसताना मानवांवर कोविड-१९ च्या नावाखाली प्रयोग करण्यात आले,त्यांच्या मुळेच हे मृत्यू आणि इजा झाली[42] हे आपल्याला आता समजले.

* SARS-CoV-2 हा एक नवीन विषाणू आहे,प्राणघातक विषाणू आहे आणि त्याचा संक्रमण दर उच्च आहे,असे सिद्ध करणारा कोणताही पुरावा उपलब्ध नाही आहे.तथापि,सत्य याच्या उलट आहे,हे सांगणारे पुरेसे पुरावे मी ह्या पुस्तकात दिले आहेत.

*   ह्या पुस्तकात दिलेले सर्व पुरावे आणि उपचार पद्धती यांच्या आधारे आपण सुरक्षितपणे असा निष्कर्ष काढू शकतो की, SARS-CoV-2 हा एक सामान्य फ्लू विषाणू आहे,जो मानवजातीसोबत वर्षानुवर्षे राहत आलेला आहे, नवीन असे काहीही नाही.

नवीन जो आहे तो एक मानसिक खेळ आहे - भीतीचे हत्यार दाखवून लोकांना नियंत्रणाखाली आणणे.आमचे मांनसशास्त्रीय सल्लागार डॉ.हेमा दास सांगतात की,मानवी मनाला नियंत्रणात आणण्याचा सर्वोत्तम मार्ग म्हणजे **Walter-Barbe-Raymond Swassing Model** म्हणजे चुकीची माहिती भरवणे आणि ती तिन्ही ज्ञांनेंद्रियान्द्वारे रिपीट करून घेणे. (ऐकण्याद्वारे,पाहण्याद्वारे,आणि स्पर्शाद्वारे/शारीरिक हालचालींद्वारे) एखाद्याला ते सत्य आणि योग्य आहे हे विश्वास ठेवण्यास भाग पाडणे.

या कार्यप्रणाली चा वापर करणे हे खूप सोपे आहे.

Audio:(ऐकण्यातून) - कॉलर ट्यून द्वारे वारंवार वॉर्निंग मेसेज देणे.

Visual: (पाहण्यातून) - २४ × ७ पाहण्यासाठी टीव्ही चॅनेल मधून कोविड-१९ चे बनावट/खोटे मृत्युचे आकडे(जे मी मागील प्रकरणात स्पष्ट केले आहे)

Kinesthetic: (शारीरिक हालचाली मधून) - मास्क घालणे,दिवसातून अनेक वेळा हात सांनीटाईज करणे,सोशल डिस्टन्सिंग,इ.

दिवसांतून कित्येक वेळा बनावट महितीचा पुन्हा पुन्हा केलेला भडिमार सतत करत राहिल्यास मानवी मेंदू भ्रष्ट होतो.त्याच्या तार्किक विचार सरणीमध्ये आणि कॉमन सेन्स मध्ये व्यत्यय येतो.परिणामी व्यक्ति मानसिक गुलाम बनतो.

वरील फसवणुकीचा परिणाम म्हणून,जनतेची मने ह्या अवस्थे पर्यन्त भ्रष्ट होतात की,ते हॉस्पिटल मधील एका बेड साठी कितीही पैसे (३ लाख ते ३० लाख रुपये) खर्च करायला तयार होतात,कोविड-१९ च्या उपचाराच्या आशेने,जो की अस्तित्वातच नाही.

मला काहीच शंका नाही की,जेव्हा कोविड-१९ पासून संरक्षणाच्या नावाखाली,ती लबाड लस (vaccine) लॉच केली जाईल,तेव्हा ती एक लस घेण्यासाठी सर्वजण रांगेत उभे राहतील.आणि जर त्या लसीचे नेहमी प्रमाणे आणि अपेक्षित असणारे साईड इफेक्ट्स (मृत्यू सह) होऊ लागले,तर त्याला एक नवीन नाव दिले जाईल आणि त्याला एक नवीन आजाराने संबोधले

जाईल.जो आजार योगायोगाने ह्याच काळात आणि ह्याच लस घेणाऱ्या लोकांना झालेला असेल.

[हे माहिती असू द्या की,भारतामध्ये दरवर्षी सरासरी ५०००० vaccine induced Polio - वाक्सिन मुळे झालेल्या पोलिओ च्या नवीन केसेस होतात,पण त्यांना नवीन नाव दिले गेले आहे. AFNPP (Acute Flacid Non Polio Paralysis)][43]

इथे ह्या षड्यंत्राचे भागीदार आहेत,फार्मा कंपन्या आणि आधुनिक औषधे, जे विषाणू प्रतिबंधासाठी विचित्र आणि धक्कादायक नियम तयार करून जागतिक आरोग्य संघटनेला आपला माऊथपीस बनवत आहेत. उदाहरणार्थ,मृत शरीर प्लॅस्टिक बॅग मध्ये पॅक करणे,आणि कोणत्याही परिस्थितीत न खोलता तशीच नातेवाईकांना देणे,डेड बॉडी जवळ दोन पेक्षा अधिक नातेवाइकांनी थांबण्याची परवानगी नसणे आणि डेड बॉडी पासून किमान १ मीटर अंतर ठेवणे.[44]

इथे तुम्हाला तुमचे शालेय पाठ्यपुस्तक पुन्हा आठवावे लागेल- कोणताही विषाणू शरीरात वाढण्यासाठी आणि पसरण्यासाठी एका biochemical उर्जेवर अवलंबून असतो.त्याला म्हणतात adenosine triphosphate (ATP), पण जेव्हा व्यक्तीचा मृत्यू होतो,तेव्हा त्याच्या शरीरातील पेशी ताबडतोब हे ATP हे बनवणे थांबवतात.त्यामुळे शरीरातील विशांनुंची वाढण्याची व पसरण्याची शक्यता नसते. तिथे काही विषाणू राहिलेले असू शकतात जे मृत्यु पूर्वीच्या काही काळात तयार झालेले असतात, पण SARS-CoV-2 च्या बाबतीत संक्रमणाचा प्राथमिक मार्ग म्हणजे रुग्णाच्या बोलण्यातून,खोकण्यातून,शिंकण्यातून बाहेर पडणारे सूक्ष्म कण.मृत शरीरे श्वसन करू शकत नाहीत त्यामुळे,मृत शरीरातून SARS-CoV-2 चे संक्रमण होण्याची काहीच शक्यता नाही.

माझ्या समजुतीप्रमाणे कोविड-१९ मृत शरीर हाताळण्याचे जे विशेष नियम बनवले आहेत त्यांमागील कारण म्हणजे,मृत्युचे खरे/योग्य कारण लपवणे.जे जास्तीत जास्त केसेस मध्ये आहे- प्रायोगिक औषधांचा वापर, तपासणी न केलेल्या प्राणघातक उपचार पद्धती (plasma therapy)

मला आणखी एक भीती आहे की,रुग्णांचे वारस/नातेवाईक ह्यांना मृत शरीर पाहण्यास/तपासणी करण्यास बंदी घातल्यामुळे आधीच नफेखोर असणाऱ्या red market ला,अवयव तस्करी (organ trafficking) च्या धंद्याला प्रोत्साहन मिळेल.

"Why the Mortality Rate Drops When Doctors Go on Strike?" [45] ह्या माझ्या

पुस्तकातील केवळ एक पान,(पा.नं.६५) वाचून तुम्हाला **red market** विषयी भयावह काळे सत्य समजेल.

आता ही सर्व तथ्ये लक्षात घेऊन आणि सध्या चाललेली परिस्थिति पाहता,जेथे कोविड-१९ नसलेल्या मृत रूग्णाला सुदधा कोविड-१९ ने मृत ठरवले जाते.(१ल्या प्रकरणात सांगितल्या प्रमाणे)कोणत्याही कारणासाठी हॉस्पिटल ला जाण्याचा सल्ला दिला जाऊ शकत नाही.उलटपक्षी ही वेळ आहे स्वत: मध्ये सुधारणा करण्याची आहे,जेणेकरून तुम्ही स्वत:च तुमचे डॉक्टर बनाल आणि तुमचे घर तुमचे हॉस्पिटल बनेल.

स्वत:वर घरच्या घरी उपचार करण्यासाठी सर्वोत्तम उपाय म्हणजे, क्रांतिकारी असा D.I.P. डायट शिकून घेणे.

साध्या सर्दीपासून कॅन्सर पर्यन्त.

डिप्रेशन पासून डायबेटीज पर्यन्त.

हा D.I.P. डायट मानवी आजारांपैकी सामान्यत: सर्वात जास्त होणाऱ्या ६० आजारांवर सर्वात वेगवान,सर्वात सुरक्षित आणि दीर्घ काळ बरा करणारा उपचार आहे.अगदी **"अखिल भारतीय आयुर्वेदिक संस्थान"**(आयुष्य मंत्रालय अंतर्गत)ने,**डॉ.एस.के.गुप्ता** (विभाग प्रमुख,शल्य तंत्र विभाग)यांच्या मार्गदर्शनाखाली D.I.P. डायट साठी क्लिनिकल ट्रायल[46] आयोजित केली. (TRI/2018/016654, registered on 13/12/2018) ट्रायल मधील विद्वान संशोधक **डॉ.मोनिका सोधे** यांनी पाठदुखीच्या केस मध्ये (जो अभ्यासाचा प्रथम उद्देश होता) फायदा झाल्याचा सुस्पष्ट पुरावा सादर केला.थायरोईड,ब्लड शुगर,ब्लड प्रेशर,इ.संदर्भातही सुधारणा दाखवण्यात आली.

खर तर भारतातील गेल्या १२ वर्षांतील माझ्या क्लिनिकल प्रॅक्टीस मध्ये आणि व्हिएतनाम (२०१४ पासून), (मलेशिया २०१७ पासून), विविध आजार असणारे २२००० पेशंट नी D.I.P.डायट चा स्वीकार केला आहे.पेशंटचे फीडबॅक आणि शिवाय माझे केस स्टडी रिपोर्ट्स [47] यांच्या आधारा वरून आजारातून मुक्तीचा कार्यकाळ खालील प्रमाणे आहे.

VIP DIET →	DIP DIET
24 hurs to 72 hours	Diabetes (मधुमेह)
3 days to 1 week	High Blood Pressure(उच्चरक्तदाब), High Cholesterol(हाय कोलेस्ट्रॉल), Intestinal disorder(आतड्याचे विकार)
1 month	Obesity(स्थूलपणा), Heart Diseases(हृदयाचे विकार)
2 months	Thyroid Disease (थायरोईड चे विकार)
6 months	Cancer(कॅन्सर), Asthma(दमा), Arthritis(संधिवात)
8 months	Skin Disorder(त्वचारोग), Kidney Dysfunction(किडनी विकार), Liver disorder(यकृताचे विकार)

तुमचा वैयक्तिक D.I.P.डायट तयार करण्यासाठी स्टेप्स

<u>स्टेप १</u>

दुपारी १२ वाजेपर्यंत,फक्त फळे खा, ३ ते ४ प्रकारची (उदा.आंबे,केळी,द्राक्षे,इ.)

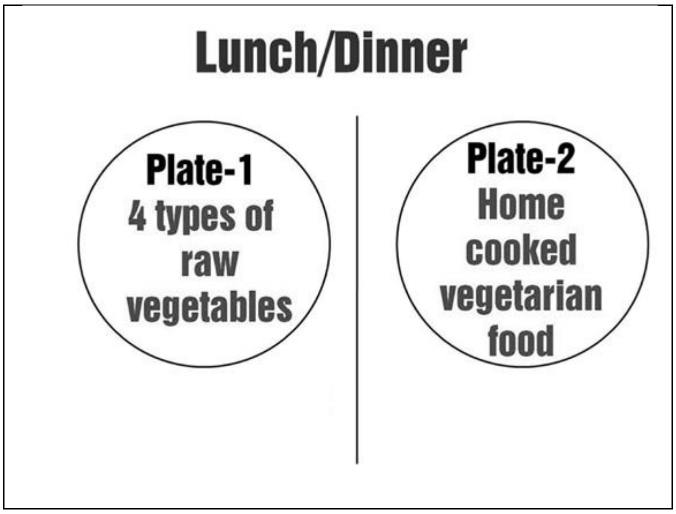
सेवन करायचे किमान प्रमाण = तुमच्या शरीराचे वजन (किग्रा) × १० = ...ग्रॅम

उदाहरणार्थ, व्यक्तीचे वजन ७० किलोग्रॅम असेल तर किमान ७०० ग्रॅम फळे (४ प्रकारची मिळून) दुपारी १२ वाजेपर्यंत सेवन करावे.

<u>स्टेप २</u>

नेहमी तुमचे दुपारचे जेवण २ प्लेट्स मध्ये खा. प्लेट १ आणि प्लेट २

प्लेट १ मध्ये ४ प्रकारच्या कच्च्या स्वरुपातील पालेभाज्यांचा समावेश असावा.उदा.गाजर,टोमॅटो, मुळा,काकडी,इ.



प्लेट १ मधील किमान प्रमाण = तुमच्या शरीराचे वजन × ५ = ...ग्रॅम

उदा. ७० किग्र वजन असणाऱ्या व्यक्तीने किमान ३५० ग्रॅम ४ प्रकारच्या मिळून कच्च्या पालेभाज्या खाव्यात.

प्लेट २ मध्ये घरी शिजविलेले कमी तेल आणि कमी मीठ असणारे शाकाहारी जेवण घ्यावे.

प्रथमत: वरील मोजमापा प्रमाणे प्लेट १ खाऊन संपवावी,त्यानंतरच प्लेट २ तुम्हाला हवी तेवढी खावी.दुपारचे आणि रात्रीचे जेवण हयांचे नियम समानच आहेत,तथापि, रात्रीचे जेवण संध्याकाळी ७ वाजे पर्यन्त संपवावे.

स्टेप ३

हे टाळावे :	स्नॅकिंग :
१)पाकीटबंद खाद्य	१)भिजविलेले काजू : तुमचे वजन (किग्रा) =......ग्रा.(७०किग्रा.वजन असेल तर ७००ग्रॅम)
२)रिफाईंड खाद्य	२)फळे : भरपूर
३)डेअरी खादी/ ॲनिमल फूड	३)नारळपाणी : तुम्हाला आवडेल तेवढे.
४)डबा बंद पौष्टिक खाद्य(पावडर)	४) **Hunza Tea** : तुम्हाला आवडेल तेवढा
५)चहा/कॉफी विशेषत: जेवणापूर्वी	५)अंकुरित मोड : तुमचे वजन (किग्रा) =......ग्रा.(७०किग्रा.वजन असेल तर ७००ग्रॅम)
६) संध्याकाळी ८ वा.नंतर अजिबात काही खाऊ नका.	६)नारळ/खोबरे : तुम्हाला आवडेल तेवढे
७) NSAID'S	७)सूर्यप्रकाश : ४५ मिनिटे.

तुमची मेडिकल कंडिशन,लक्षणे,वय यांच्या आधारे तुम्हाला वरील प्रमाणित D.I.P. डायट मध्ये बदल किंवा सुधारणा करण्याची गरज भासू शकेल.ही सुधारणा करणे शिकण्यासाठी,माझ्या "Game of Life (GOL)" [48] या पुस्तकाचा संदर्भ घ्या.आणि मग तुम्हाला समजेल की,जरी तुम्ही कॅन्सर च्या तिसऱ्या स्टेज चे पेशंट असाल,किंवा अति मधुमेह ग्रस्त ,इंसुलिन वर अवलंबून असलेले पेशंट असाल ; तर बरे होण्याचा सर्वात वेगवान,सर्वात सुरक्षित,आणि चिरस्थायी टिकणारा आरामशीर मार्ग तुमच्या घरातच आहे-**अन्न हेच औषध** : "Food as Medicine

संदर्भ

या प्रकरणाशी संबंधित संदर्भ आणि विडिओ पाहण्यासाठी www.biswaroop.com/nicebook पाहा

विभाग - २

कोविड-१९ महामारीचा अंत कसा करावा ?

वरील प्रश्नाचे उत्तर शोधण्यासाठी आपल्याला मागे जावे लागेल,ज्या दिवशी तथाकथित कोविड-१९ मुळे पहिला मृत्यू झाला.९ जानेवारी २०२० रोजी हे घडले,जेव्हा ६१ वर्षीय वृद्ध रुग्णाचा वुहाण येथे मृत्यू झाला.[49]

दोन महत्वाच्या मुद्द्यांचा येथे विचार केला गेला पाहिजे.

१)तो पेशंट आधीपासूनच पोटाचा कॅन्सर आणि यकृताचे विकार यांनी ग्रस्त होता,याशिवाय तो म्हाताराही झालेला होता,(वय वर्षे ६१)[50]

२)त्याच्या मृत्यू नंतर बायोप्सी करण्यात आलेली नाही. [51] (बायोप्सी = रोगनिदान करण्यासाठी शरीरातील ऊतींना छेद घेऊन त्यांची सूक्ष्मदर्शकाच्या साहाय्याने करायची परीक्षापद्धती)

वरील मुद्द्यांचा अभ्यास केल्यानंतर कोणी कसे म्हणू शकेल की त्या रुग्णाचा मृत्यू SARS-CoV-2 विषाणू ने झाला आहे ? आणि पोटाचा कॅन्सर किंवा यकृताचे विकार यांनी झाला नाही?

खरं तर जेव्हा जेव्हा कोविड-१९ संशयित मृत रुग्णांचे शवविच्छेदन करण्यात आले,[52]तेव्हा तेव्हा मृत्युचे कारण कधीच विषाणू आढळलेला नाही.माझ्यासाठी SARS-CoV-2 हा आजाराचे खरे कारण असण्याबाबतचा वाढत असलेला संशय तेव्हाच पक्का झाला जेव्हा, मी माझ्या **N.I.C.E.** पेशंट्स च्या दुसऱ्या RT -PCR टेस्ट रिपोर्ट्स मध्ये विसंगती पाहिल्या.

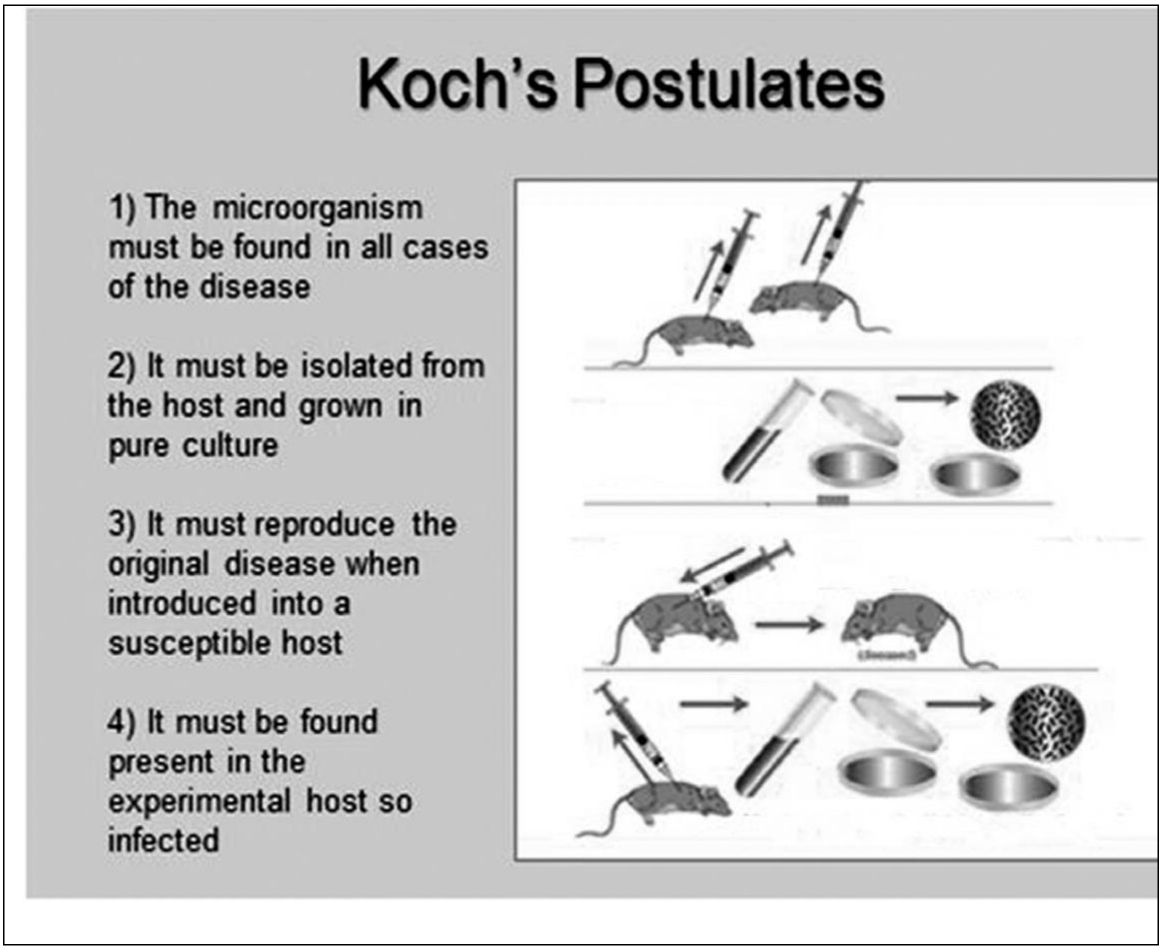
मुख्य विसंगती खालीलप्रमाणे :

१. पेशंटची दुसरी कोविड -१९ **RT-PCR** -टेस्ट निगेटिव्ह आली तरीही त्यांच्यात अजूनही तापाची लक्षणे दिसत होती.(पेशंट ची पहिली PCR-टेस्ट पॉझिटिव्ह होती)
२. खुपशा पेशंट ची कोविड-१९ ची सर्व लक्षणे संपुष्टात आली तरीही दुसरी कोविड -१९ **RT-PCR-टेस्ट** पॉझिटिव्ह आली. (सर्व पेशंट ची पहिली PCR-टेस्ट पॉझिटिव्ह होती.)

या वादाचा शेवट करण्यासाठी, जर एखादा विशिष्ट रोगकारक घटकच आजारासाठी जबाबदार असेल,तर गोल्ड स्टँडर्ड समजली जाणारी Koch's Postulate टेस्ट करून पाहायला हवी. ही टेस्ट १८९० सालापासून प्रचलित आहे आणि आजही उपयुक्त आहे.

अगदी **SARS (2003)**कोरोंना विषाणू वेळी ही टेस्ट Koch's Postulate पूर्ण करण्यात आली होती,[53] म्हणूनच त्याला Severe Acute Respiratory Syndrome चे खरे कारण

म्हणून प्रकाशित करण्यात आले.तथापि, SARS-CoV-2 च्या संबंधात ही Koch’s Postulate टेस्ट पूर्ण करण्यात आलेली नाही.54



55

माझे निष्कर्ष आणि प्रशासकीय यंत्रणे कडे माझी मागणी खालीलप्रमाणे आहे :

१) संशयित कोविड-१९ मृत रूग्णाला कोविड-१९ मृत म्हणून जाहीर करण्यापूर्वी त्याचे शवविच्छेदन करण्यात यावे.

२) SARS-CoV-2 विषाणू साठी Koch' s Postulate टेस्ट पूर्ण करण्यात यावी, फक्त त्यानंतरच साथरोग/महामारी स्पष्ट होऊ शकते.

३) सर्व तापाचे रुग्णांसाठी (कोविड-१९ सह) ३स्टेप फ्लू डायट चा उपचार करावा.घरच्या घरीच.कारण या तंत्राचा वापर करून आम्ही O % मृत्यू दर मिळविला आहे आणि फ्लू डायट सुरू करताच ७२ तासांत ८०% रिकव्हरी दर मिळवला आहे.

मराठी अनुवाद : श्री.दिगंबर शामराव पाटील, (प्राथमिक शिक्षक)
कागल,ता.कागल,जि.कोल्हापूर.
(416216),महाराष्ट्र,(भारत)
मोबाइल-9561069091