

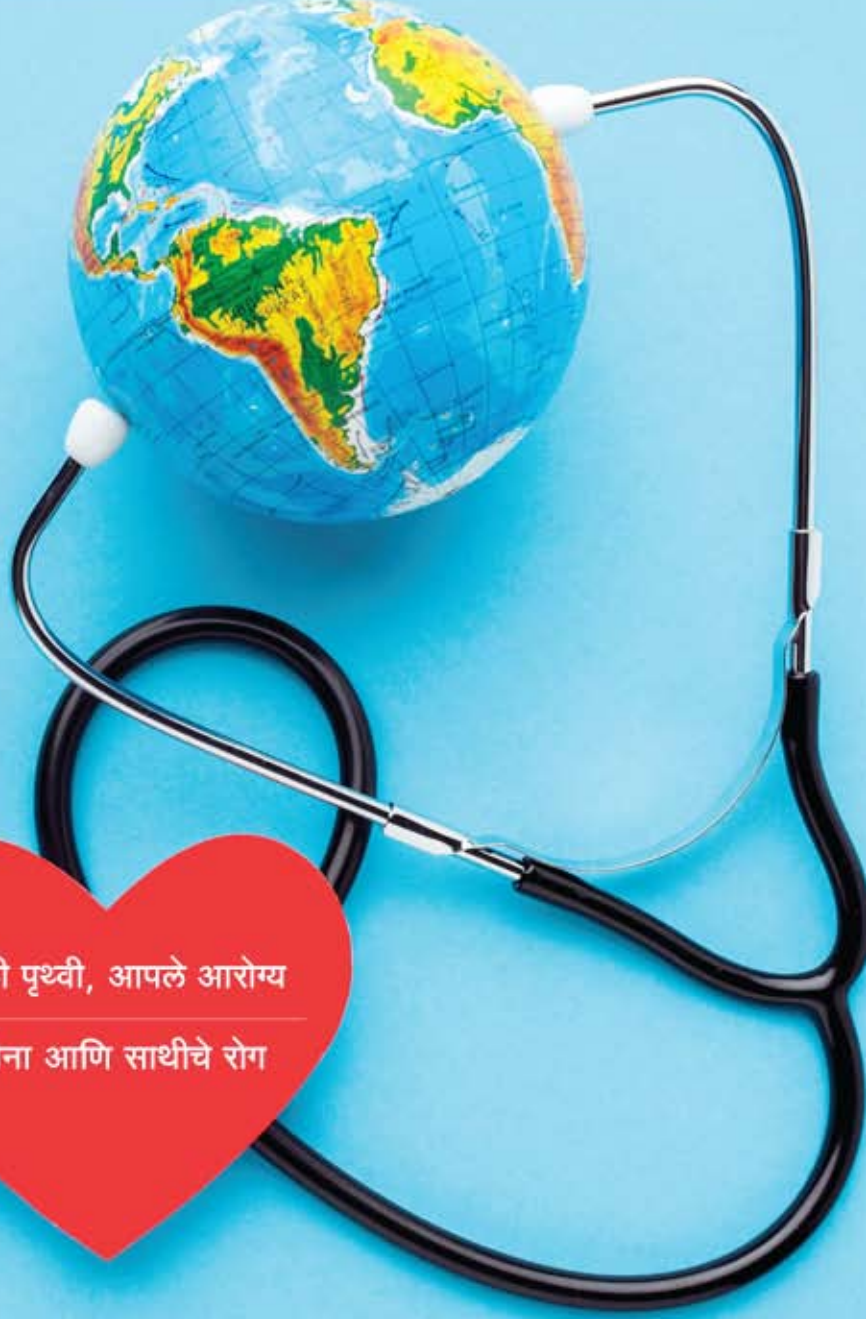
■ डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.
मधुमेहाविषयी माहिती देणारे मासिक

मधुमात्र

- वर्ष ३६
- अंक १
- एप्रिल २०२२
- किंमत : ₹३०/-

MADHUMITRA, Marathi Monthly Magazine

Volume No. 36 · Issue No. 1 · April 2022 · Pages 44 · Price Rs.30/-



आपली पृथ्वी, आपले आरोग्य

कोरोना आणि साथीचे रोग

साद वसुंधरेंची...

पर्यावरणाचे रक्षण करणे हे प्रत्येकाचे आद्यकर्तव्य आहे. तसेच प्रत्येक सामाजिक संस्थेचे हे उद्दिष्टही असायला हवे. याचाच विचार करून डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया पुणे शाखा आता आपले मधुमित्र हे मासिक हळूहळू छापील स्वरूपात प्रकाशित करणे कमी करून डिजिटल माध्यमात प्रकाशित करण्याचा विचार करत आहे. संस्थेचे कार्यवाह (कै.) डॉ. रमेश गोडबोले हेदेखील निसर्गप्रेमी आणि पर्यावरणाचे भोक्ते होते. २३ एप्रिल रोजी असणाऱ्या त्यांच्या प्रथम वार्षिक स्मृतिदिनानिमित्त आम्ही एक एप्रिलपासून हा उपक्रम सुरू करत आहोत. एप्रिलपासून सर्वाना हा अंक डिजिटल स्वरूपात उपलब्ध असेल. ज्यांना हा अंक छापील स्वरूपात पोस्टाने अथवा कुरिअर सर्व्हिसने हवा असेल, त्यांच्याकरिता वार्षिक वर्गणीमध्ये पुढीलप्रमाणे बदल करत आहोत -

१. आता 'मधुमित्र'चे वर्गणीदार आणि संस्थेचे वर्गणीदार असा फरक राहणार नाही. सर्वानाच रुपये ५००/- या वार्षिक वर्गणीमध्ये संस्थेच्या सभासदत्वाचा आणि 'मधुमित्र' सभासदत्वाचा लाभ घेता येणार आहे. यामध्ये 'मधुमित्र'ची डिजिटल कॉपी सर्वाना मोफत मिळणार आहे.

२. ज्यांना पोस्टाने किंवा कुरिअरने अंकाची छापील प्रत हवी असेल, त्यांना अनुक्रमे रुपये ६००/- किंवा रुपये ७००/- अशी वार्षिक वर्गणी असेल. ज्यांची वर्गणी दिनांक ३१ मार्च ला संपत आहे त्यांच्याकरता हे बदल लागू होतील आणि ज्यांची वर्गणी ३१ मार्च २०२२ नंतर संपणार आहे त्यांना या बदलाचा लाभ वर्गणी संपल्यानंतर नूतनीकरण करते वेळी मिळणार आहे. परंतु ज्यांना या उपक्रमात वर्गणी संपण्यापूर्वी सामील होण्याची इच्छा आहे त्यांनी तसे असोसिएशनला कळवल्यास त्यांचे नूतनीकरण करण्याच्या वर्गणी मध्ये त्यांचे उर्वरित बाकीचे पैसे नूतनीकरणाच्या वर्गणीतून वजा करून बाकीची वर्गणी होऊन त्यांना एक एप्रिल पासून या अभियानात भाग घेता येईल.

३. 'मधुमित्र'ची ही डिजिटल कॉपी संपूर्ण वाचण्यासाठी आपण डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया इंडिया पुणे शाखेचे वार्षिक सभासदत्व घेतलेले असणे आवश्यक आहे.

आम्हाला अशी खात्री वाटते आहे, की पर्यावरणरक्षणाबरोबरच आपले 'मधुमित्र' हे मासिक डिजिटल माध्यमातून जगभर प्रकाशित आणि खात्रीलायकरीत्या वितरीत होऊ शकेल. तसेच मासिकाची डिजिटल प्रत प्रत्येकाला अतिशय छोट्या हार्डडिस्कवर कायमस्वरूपी जपून ठेवता येईल आणि हवी तेव्हा वाचता येईल.

हरितक्रांती ही काळाची गरज आहे. त्यामुळे २२ एप्रिल या जागतिक वसुंधरा दिनाच्या निमित्ताने आपण सर्वानी पर्यावरणरक्षणाच्या डायबेटिक असोसिएशनच्या या संकल्पाला सभासद होऊन मोठ्या प्रमाणावर पाठिंबा द्यावा.



डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

कार्यकारी मंडळ

अध्यक्ष : डॉ. जगमोहन तळवलकर

कार्यवाह : डॉ. भास्कर बी. हर्षे

खजिनदार : श्री. परीक्षित देवल

सहकार्यवाह : सौ. मेधा पटवर्धन

सहकार्यवाह : डॉ. अमित वार्लिंबे

सहकार्यवाह : श्री. सतीश राजपाठक

कार्यकारिणी सभासद

डॉ. सौ. सुचेता अय्यर

डॉ. रमेश दामले

डॉ. स्नेहल देसाई

डॉ. निलेश कुलकर्णी

डॉ. मुकुंद कन्नूर

डॉ. सोनाली भोजने

कायदेविषयक सल्लागार : अॅड. प्रभाकर परळीकर

१ एप्रिल २०२२ पासून सकाळच्या सत्रातही - स.९ ते ११ या वेळात वैद्यकीय तपासणी उपलब्ध.

कॅवेंरोड मुख्य शाखा व कार्यालय : डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.

३१ ड, 'स्वप्ननगरी', २० कर्वे रोड, पुणे ४११००४. Registration No.: F-607/PUNE.DT. 30|01|1973.

दूरध्वनी : ०२०-२५४४०३४६ / २५४३०१७९ / २९९१०९९३.

मोबाईल : ९४२११४५९६३. email : diabeticassociationpun@yahoo.in

कार्यालयाची वेळ : सकाळी ८ ते सायंकाळी ५. रविवार बंद; लॅबची वेळ : सकाळी ८ ते १० व दुपारी १ ते ३

रास्ता पेठ उपशाखा : (रेडक्रॉस सोसायटी) (वेळ : दर बुधवारी दुपारी ३ ते ५)

रविवार पेठ उपशाखा : (द्वारा जगत् क्लिनिक) दर बुधवारी सकाळी १० ते १२

- संस्थेचे वार्षिक सभासद शुल्क + मधुमित्र वार्षिक वर्गणीसह..... रु. ५००
- वार्षिक वर्गणीसह अंक (पोस्टाद्वारे मिळण्यासाठी)..... रु. ६००
- वार्षिक वर्गणीसह अंक (कुरियरद्वारे मिळण्यासाठी)..... रु. ७००
- बालमधुमेही सभासद.....रु २००
- तहहयात सभासद.....रु. ४,०००
- (पती-पत्नी) संयुक्त तहहयात सभासद..... रु ७,०००
- तहहयात दाता सभासद.....रु. २०,०००

पेक्षा अधिक देणगी देणारे

(देणगीमूल्यावर आयकर कायदा ८० जी अन्वये ५० टक्के करसवलत.)

मधुमित्र वर्गणी भरण्यासाठी बँक तपशील

A/C Name - Madhumitra Diabetic Association of India, Pune Branch

Bank Name - UNION BANK OF INDIA

Address - 21/2, Karve Rd, Dist - Pune Pin - 411004.

A/C Type - CURRENT; Account No - 370001010061559, IFSC Code - UBIN0537004

For Membership, Donation and other purpose

A/C Name - Diabetic Association of India, Pune Branch

Bank Name - BANK OF MAHARASHTRA

Address - Ayurved Rasashala Building, Karve Rd, Pune - 411004. A/C Type - Savings;

Account No - 20084172371; IFSC Code - MAHB0000116

बँकेत थेट वर्गणी भरल्यानंतर 'मधुमित्र' कार्यालयात पत्राद्वारे, ई-मेल diabeticassociationpun@yahoo.in द्वारे अथवा ९४२११ ४५९६३ या क्रमांकावर (SMS) करून आपले नाव, पत्ता, फोन नंबर व वर्गणी भरल्याचा दिनांक कळवावा. तसे न केल्यास वर्गणी भरणाऱ्याचे नाव व पत्ता कळू शकत नाही. त्यामुळे 'मधुमित्र'चे अंक किंवा पत्र पाठवता येत नाही.

'मधुमित्र' अंक महिन्याच्या १५ तारखेपर्यंत मिळणे अपेक्षित असते. अंक मिळत नसल्यास तक्रारीसंदर्भात
संपर्क : सौ. आरती अरगडे, मोबाईल : ९८८१७ १८८१२, दुपारी १२ ते ३ (रविवार सोडून) [website: www.daipune.com](http://www.daipune.com)

मधुमित्र

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया,

पुणे शाखेचे प्रकाशन

वर्ष : ३६ अंक : १

एप्रिल २०२२

संस्थापक

कै. डॉ. रमेश नी. गोडबोले

संपादक

डॉ. सौ. वसुधा सरदेसाई

सहसंपादक

डॉ. रमेश दामले

संपादकीय सल्लागार

ऋता मनोहर बावडेकर

संपादक मंडळ

सौ. सुकेशा सातवळेकर

श्री. शाम देशपांडे

डॉ. चंद्रहास गोडबोले

अक्षरजुळणी व मुद्रितशोधन

अश्विनी महाजन

मुखपृष्ठ मांडणी व आतील सजावट

मधुमिता शिंदे

वर्गणी व अंकासाठी संपर्क

संपर्क : ०२०-२५४४०३४६ /

०२०-२५४३०९७९

९४२९९४५९६३

दुपारी १२ ते ३ (रविवार सोडून)

email : diabeticassociationpun@yahoo.in

जाहिरातीसाठी संपर्क

९८८९७९८८९२

अनुक्रमणिका



जागतिक आरोग्य दिन २०२२

आपली पृथ्वी, आपले आरोग्य

डॉ. वसुधा सरदेसाई..... ६

निरलस व्यक्तिमत्त्व..... ८

आपला ग्रह आरोग्यमय, आपली पृथ्वी निरामय

डॉ. अविनाश भोंडवे..... १०

मानसिक आरोग्य सेवा - सर्वासाठी

डॉ भूषण शुक्ल..... १४

कोरोना आणि साथीचे रोग

डॉ. भारत पुरंदरे..... १७

कोविड-१९ चाचण्या	
डॉ. प्राची जावळे.....	२१
वैद्यकीय जन्मकुंडली	
डॉ. रमेश दामले.....	२५
कोरोनानंतरचा आहार	
मेधा पटवर्धन.....	२८
पर्यावरणाचे आरोग्य	
नीलांबरी जोशी.....	३०
निसर्गातील अनुपम रंगपंचमी!	
प्रिया फुलंब्रीकर.....	३४
उत्तेजनार्थ क्रमांक विजेती पाककृती / कविता.....	३८
स्वास्थ्य शोध शब्दकोडे क्र. ६	
सौ. क्षमा एरंडे.....	३९
तपासणी सुविधा.....	४०
स्पेशलिटी क्लिनिक्स.....	४१



‘मधुमित्र’ हे मासिक-मालक, डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा यांचे वतीने मुद्रक व प्रकाशक डॉ. वसुधा सरदेसाई यांनी मे. सिद्धार्थ एंटरप्रायजेस, २६८, शुकवार पेठ, देवव्रत अपार्टमेंट, पुणे ४११ ००२ येथे छापून ३१-ड, स्वप्ननगरी, २० कर्वेरोड, पुणे ४११ ००४ येथे प्रसिद्ध केले.
संपादक : डॉ. वसुधा सरदेसाई*

*पीआरबी कायदानुसार जबाबदारी • SDM/PUNE/49/2021

‘Madhumitra’ monthly is owned by Diabetic Association of India, Pune Branch printed and published by Dr. Vasudha Sardesai, printed at M/s. Siddharth Enterprises, 268 Shukrawar Peth, Devavrat Apartment, Pune 411 002, published at 31-D, Swapnanagari, 20, Karve Road, Pune 411 004.

Editor: Dr. Vasudha Sardesai*

*Responsible as per under PRB Act • SDM/PUNE/49/2021



आपली पृथ्वी, आपले आरोग्य

डॉ. वसुधा सरदेसाई, एम.डी. (मेडिसीन) | ९८२२० ७४३७८

जागतिक आरोग्य दिन (ता. ७ एप्रिल) साजरा करण्याचा उद्देश मानवी आरोग्याबाबत जनजागृती निर्माण करणे व त्यासाठी विशेष प्रयत्न करणे, हा आहे. त्या दृष्टीने यंदाची 'अवर प्लॅनेट, अवर हेल्थ' ही संकल्पना फार महत्त्वाची आहे...



नमस्कार

नवीन आर्थिक वर्षाच्या सर्वांना शुभेच्छा! आपल्या हिंदू नवीन वर्षाचा पहिला दिवस गुढीपाडवा हाही एप्रिल महिन्यातच आहे. त्यानिमित्ताने नववर्षाभिनंदन! येणारे नवीन वर्ष आपणा सर्वांना आरोग्यदायी, आनंददायी, आर्थिकदृष्ट्या स्वयंपूर्ण आणि सक्षम बनवणारे असो.

आपले 'मधुमित्र' मासिक आरोग्यासंबंधी असल्याकारणाने प्रथम लक्षात येतो तो ७ एप्रिलला असणारा 'जागतिक आरोग्य दिन'. दर वर्षी या दिवशी जागतिक आरोग्य संघटना आरोग्याच्या एखाद्या पैलूकडे जगाचे लक्ष वेधते. या वर्षीची संकल्पना आपली पृथ्वी, आपले आरोग्य (Our Planet, Our Health) अशी आहे. आपली आरोग्याविषयीची जाणीव अधिक व्यापक व्हावी आणि 'आपली पृथ्वी वाचवल्याशिवाय आपण आरोग्यपूर्ण जीवन अनुभवू शकणार नाही', हे लोकांपर्यंत पोहोचण्यासाठी हे घोषवाक्य योजलेले आहे. जागतिक आरोग्य दिन साजरा करण्याचा उद्देश

मानवी आरोग्याबाबत जनजागृती निर्माण करणे व त्यासाठी विशेष प्रयत्न करणे, हा आहे. त्या दृष्टीने यंदाची संकल्पना फार महत्त्वाची आहे.

जगाच्या कानाकोपऱ्यांत अजूनही आरोग्याच्या पायाभूत सुविधा नाहीत. अनेक प्रकारची औषधे अजूनही सामान्य लोकांच्या आवाक्यात नाहीत. आरोग्ययंत्रणेवर प्रचंड ताण असून याचे परिणाम संपूर्ण जगातच थोड्याफार फरकाने दिसून येतात. कोविडसारखी महामारी आल्यावर कशी भंबेरी उडते, हे आपण साऱ्यांनीच अनुभवले आहे. यामुळेच 'जागतिक आरोग्य दिन' हा फक्त वैद्यकीय क्षेत्रात काम करणाऱ्यांसाठी नसून जनसामान्यांपर्यंत त्यातील तळमळ पोहोचली पाहिजे आणि आरोग्य सुधारण्याचे प्रयत्न समाजातून झाले पाहिजे. देशांतर्गत आर्थिक-राजकीय व्यवहार आरोग्याच्या आड येता कामा नयेत. त्या दृष्टीने सुसंस्कृत जगाची संकल्पना मांडली गेली पाहिजे. कचऱ्याचे व्यवस्थापन, पर्यावरणाचे रक्षण,

तापमानवाढ रोखण्याचे प्रयत्न या सान्याच गोष्टींना महत्त्व देऊन आपले जग राहण्यास योग्य म्हणजेच आरोग्यपूर्ण झाले पाहिजे. म्हणूनच या दिवसाचे निमित्त साधून प्रत्येकाने आपला खारीचा वाटा उचलण्याचा संकल्प करावा.

या एप्रिल महिन्यात आपल्या डायबेटिक असोसिएशन, पुणे शाखेचे संस्थापक व 'मधुमित्र'चे तत्कालीन संपादक डॉ. रमेश गोडबोले यांचा प्रथम स्मृतिदिन आहे. गोडबोले सर गेल्यापासून त्यांची आठवण आली नाही, असा एकही दिवस नाही. त्यांच्या अनपेक्षित जाण्याने आमच्या डोक्यावरची वटवृक्षाची छायाच हरवल्यासारखे झाले आहे. डायबेटिक असोसिएशन व 'मधुमित्र' यांसाठी त्यांनी केलेले श्रम आणि त्यामागचा ध्यास आम्हा सर्वांनाच पावलोपावली जाणवतो. त्यांचा आशीर्वाद आमच्या पाठीशी आहे. म्हणूनच आम्ही त्यांच्या मार्गावर पाऊल टाकण्याचा प्रयत्न करत असतो. आपणा सर्वांच्या सहकार्याने त्यांनी दिलेला वसा असाच पुढे चालू राहिल, अशी मी ग्वाही देते.

आपल्या आरोग्यामध्ये मानसिक आरोग्याला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. अनेक आजार मनोकायिक असतात. परंतु शरीराच्या आजारांमध्येही मनाच्या सकारात्मकतेने बदल घडवता येतात. कोविड काळात आम्हां डॉक्टरांच्या असे लक्षात आले की, जे रुग्ण न डगमगता, सकारात्मक विचार करून कोविडला सामोरे गेले, ते लवकर बरे झाले किंवा कोविडचा त्यांना त्यामानाने कमी त्रास झाला. त्याउलट, अतिशय घाबरलेले आणि सदैव नकारात्मक विचार करणारे रुग्ण कोविड आजाराने खूपच त्रासून गेले. आपल्या मनोव्यापाराचा थांग लागणे खरे तर खूप अवघड! परंतु कोणत्याही आजारपणात अतिशय महत्त्वाची भूमिका बजावणारा असतो हा मनोव्यापार! त्यामुळेच मानसिक आरोग्य राखणे ही खऱ्या आरोग्याची गुरुकिल्ली आहे. समाजाचे आरोग्य हे त्या समाजातील किती व्यक्ती मानसिकदृष्ट्या निरोगी आणि सक्षम आहेत, यावर अवलंबून असते. या निमित्ताने डॉ. भूषण शुक्ल यांचा मानसिक आरोग्यावरील लेख या अंकात समाविष्ट

केला आहे.

आपल्या अंकात प्रामुख्याने मधुमेह, आरोग्य या विषयांवर लेखन असते. विषयांत अधिक विविधता यावी यासाठी यापुढे वेगळ्या विषयावर एखादा लेख घेण्याचाही आमचा प्रयत्न असेल. एप्रिल महिन्यात जागतिक वसुंधरा दिन आहे. त्यानिमित्त या विषयावर आलेले चित्रपट, अनुबोधपट, पुस्तके, अहवाल या माध्यमातून पर्यावरणावर भाष्य करणारा लेख आहे.

या महिन्यापासून एक-दोन नवी सदरे सादर करण्याचा आमचा मानस आहे. मधुमेहाविषयी, आरोग्याविषयी अधिक माहितीबरोबरच इतर चांगली माहिती देण्याचा आमचा मानस आहे. या नव्या रूपाचाही तुम्ही आनंदाने स्वीकार करा, अशी आशा करते.

उन्हाळा आला आहे, उकाड्याच्या काहिलीमध्ये फळे व फळांचे रस सेवन करण्याकडे बहुतेकांचा कल असतो. उसाची गुन्हाळे जिकडेतिकडे दिसू लागतात. परंतु मधुमेहीनी शक्यतो उसाच्या रसाचे सेवन टाळावे; तसेच फळांचे रस, सरबते पिण्यापेक्षा चावून खाण्याची फळे निवडून ती चोथ्यासकट खावीत. नुसते रस किंवा बाजारातून मिळणारे तयार व पॅकबंद ज्यूस पिणे टाळावे. कारण त्यातून आपणास फक्त साखर आणि साखरच मिळत राहते. आंब्याचाही मोसम आलेला आहे. आंब्याचा आस्वाद जरूर घ्यावा, परंतु अधिक प्रमाणात सेवन टाळावे, म्हणजे रक्तशर्करेवर अनिष्ट परिणाम होणार नाही. स्वतःची रक्तातील साखर नियमितपणे तपासून किती खाल्ले म्हणजे 'जास्त' झाले, याचे मोजमाप करता येईल. मुख्य म्हणजे शारीरिक हालचालींना महत्त्व देऊन नियमित व्यायाम ठेवावा, त्याने मधुमेहाचे संकट दूर राहण्यास मदत होईल.

यामुळेच दर वेळेप्रमाणे मी याही अंकातून आपल्याला विचारू इच्छिते की, या महिन्यात आपण रक्तातील साखर तपासली का?

लोभ आहेच; तो वाढावा, ही विनंती!





निरलस व्यक्तिमत्त्व



कै. डॉ. रमेश गोडबोले

सामाजिक कार्यासाठी आवश्यक अनेक गुण एकवटलेली व्यक्ती म्हणजे, डॉ. रमेश गोडबोले होय. २३ एप्रिल रोजी त्यांचा पहिला स्मृतिदिन. त्यानिमित्त केलेले त्यांचे स्मरण.

वैद्यकीय व्यवसायाचे अविरत व्रत, साहित्य – अध्यात्म – निसर्ग यांची आवड, सामाजिक भान, अनासक्तपणे केलेली समाजसेवा, निःस्वार्थीपणे चालवलेली सामाजिक संस्था... असे अनेक गुण एका व्यक्तीत एकवटले होते. ती व्यक्ती म्हणजे डॉ. रमेश गोडबोले. २३ एप्रिल २०२१ रोजी हे व्यक्तिमत्त्व काळाच्या पडद्याआड गेले. या महिन्यात ते जाऊन एक वर्ष होत आहे. त्यानिमित्त त्यांचे स्मरण करणे उचित ठरेल.

डॉ. गोडबोले यांचे शालेय शिक्षण पुण्यातील नूतन मराठी विद्यालयात झाले. त्यानंतर स. प. महाविद्यालयात त्यांनी प्रवेश घेतला. १९६३ मध्ये बी. जे. मेडिकल महाविद्यालयातून त्यांनी एमबीबीएस ही पदवी मिळवली. त्याच महाविद्यालयातून ते डीसीपी (पॅथॉलॉजी लॅबोरेटरी डिप्लोमा) M.D. (Pathology) झाले. नंतर घरातच त्यांनी जनरल प्रॅक्टिस व छोटी लॅबोरेटरी सुरू केली. १९६७मध्ये पर्वतीजवळ बंगल्याच्या

गरेजमध्ये भाड्याने जागा घेऊन दवाखाना सुरू केला. अलका टॉकीजशेजारी 'रवी' या इमारतीत त्यांनी १९७१मध्ये पॅथॉलॉजी लॅबोरेटरी सुरू केली. पुढे काम वाढल्याने त्यांनी फक्त हेच काम सुरू ठेवले. या भागात; तसेच पौड रोड, कोथरूड भागात लॅबोरेटरीचा विस्तार केला. बी. जे. मेडिकल महाविद्यालय, टिळक आयुर्वेद महाविद्यालय, धोंडूमामा साठे होमिओपॅथी महाविद्यालय येथे ते 'पॅथॉलॉजी' हा विषय शिकवत.

त्यांनी लॅब सुरू केली, तेव्हा लॅबोरेटरी तपासण्यांचे महत्त्व सर्व डॉक्टरांना ज्ञात नव्हते. परंतु थोड्याच काळात अनेक प्रकारच्या तपासण्या सुरू





हेमलकसा येथील आदिवासींबरोबर संवाद साधताना डॉ. गोडबोले

झाल्या. तसेच अचूक रोगनिदान करण्यासाठी अशा तपासण्यांची आवश्यकता निर्माण झाली. सरांची लॅब पुण्यातील मोठी, सर्व साधनसामग्रीने परिपूर्ण आणि NABL (ISO 15189:2012) मानांकित असल्यामुळे थोड्याच अवधीत ती पुण्यातील प्रतिष्ठेची लॅब मानली जाऊ लागली.

सामाजिक कार्याची आवड असल्यामुळे त्यांनी डायबेटिक असोसिएशनमध्ये लक्ष घालण्यास सुरुवात केली. अंधश्रद्धा आणि अशास्त्रीय उपचार यांच्या विळख्यातून मधुमेहींना मुक्त करण्याचे कार्य त्यांनी संस्थेतर्फे सुरु केले. मधुमेहाबद्दलचे परिपूर्ण, शास्त्रीय शिक्षण आणि या रोगाविषयीची भीती कमी करण्याचे काम या संस्थेने सुरु केले. तसेच मधुमेहतज्जांची व्याख्यान, मधुमेही सभासदांसाठी निवासी-अनिवासी सहली, पुणे जिल्हा - जिल्ह्याबाहेर शिबिरे... अशा उपक्रमांद्वारे त्यांनी ही चळवळ नावारूपाला आणली.

पुण्यापासून दूर असलेल्या मधुमेहींसाठी त्यांनी 'मधुमित्र' हे मासिक सुरु केले. १५ ऑगस्ट १९८५ रोजी 'मधुस्नेह' या नावाने हा अंक त्रैमासिक स्वरूपात प्रसिद्ध झाला. नंतर १५ मे १९८८ रोजी त्याचे नाव 'मधुमित्र' ठेवण्यात आले. १६ ऑगस्ट १९९२पासून 'मधुमित्र' द्वैमासिकात आणि १ मे २०१३पासून मासिक स्वरूपात प्रसिद्ध होऊ लागले. 'मधुमेह' सारख्या गंभीर विषयावरील हे नियतकालिक ३४ वर्षे सुरु ठेवण्याचे काम त्यांनी केले. हे मासिक अजूनही प्रसिद्ध होते

आहे. 'इन्सुलिन', 'दीर्घायुषी मधुमेही', 'वृद्धाश्रम' असे विविध विशेषांक सरांनी प्रसिद्ध केले. मजकुराप्रमाणेच अंकाच्या मुखपृष्ठाविषयीही ते जागरूक, आग्रही असत; तसेच निसर्गाविषयी त्यांना तळमळ होती. डहाणूकर कॉलनी जवळील टेकडी त्यांनी विविध हिरव्या वृक्षांनी सजवून दाखवली. प्रियजनांच्या स्मृतिप्रीत्यर्थ वृक्षारोपणाची कल्पना मांडून 'स्मृतिवन' यासाठी या स्वरूपात वृक्षारोपणाची संकल्पना राबवली.

संस्था चालवताना वक्तशीरपणा, निरपेक्ष वृत्ती, माणसे जोडण्याची कला आणि रागावर नियंत्रण या गुणांची आवश्यकता असते. ती त्यांच्या ठायी होती. नम्र वागणूक व सौम्य वाणी यामुळे त्यांच्याविषयी रुग्णांना व सहकाऱ्यांना आपुलकी वाटत असे. सरांच्या पत्नी (कै) डॉ. सुजाता, कन्या सुखदा दामले, चिरंजीव डॉ. चंद्रहास आणि डॉ. रविभूषण गोडबोले, नातवंडे आणि इतर कुटुंबीय हे सरांचे कुटुंब; पण त्यापलीकडे सरांचा परिवार खूप मोठा होता. आपल्या कुटुंबीयांत, तसेच या विस्तारित परिवारात ते सतत उत्साही असत. त्यांची आठवण चिरंतन राहिल...



डॉ. रविभूषण, सुखदा दामले, डॉ. चंद्रहास या मुलांबरोबर डॉ. गोडबोले



जागतिक आरोग्य दिन २०२२

आपला ग्रह आरोग्यमय, आपली पृथ्वी निरामय

डॉ. अविनाश भोंडवे, एम.डी. | ९८२३० ८७५६९

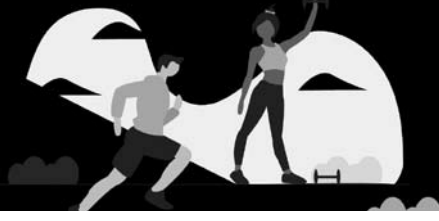
‘अवर प्लॅनेट, अवर हेल्थ’ या घोषवाक्यातून जागतिक आरोग्य संघटनेला एक संदेश द्यायचा आहे. स्वच्छ हवा, शुद्ध पाणी आणि सकस आहार सर्वांना उपलब्ध करून निरोगी आरोग्यपूर्ण जगाची आपण पुनर्निर्मिती करू या, हा तो संदेश होय. जागतिक आरोग्य दिनानिमित्त (७ एप्रिल) आरोग्यविषयक सविस्तर विवेचन.



जगभरात दर वर्षी ७ एप्रिल रोजी ‘जागतिक आरोग्य दिन’ साजरा केला जातो. साऱ्या जगातील आरोग्य समस्या जाणून घेऊन, त्यांचा सखोल अभ्यास करून, वैद्यकीय संशोधनाच्या साहाय्याने त्यावर वेळोवेळी उपाय सुचवणाऱ्या, जागतिक आरोग्य संघटनेचा हा वर्धापन दिन असतो. १९४८मध्ये स्थापन झालेल्या आरोग्य संघटनेच्या पहिल्या वर्षाखेरीपासून, म्हणजे १९४९पासून हा दिवस साजरा होतो आहे. आरोग्य समस्यांबाबत एक नवा पैलू घेऊन, एक नवे घोषवाक्य मांडून, त्या अनुषंगाने विशेष आरोग्यविषयक मोहीम ही संघटना दर वर्षी राबवत असते. जगभरातील या मोहिमेत जगातील सर्व देशांची सरकारे, त्यामधील आरोग्यसेवा, डॉक्टर्स, परिचारिका, आरोग्य कर्मचारी

आणि यच्चयावत जनतेने सामील व्हावे आणि हे विश्व रोगमुक्त आणि निरामय करण्याच्या दृष्टीने साऱ्यांचे एक पाऊल पुढे पडावे, अशी मनीषा असते.

या वर्षीचे आरोग्य दिनाचे घोषवाक्य आहे, OUR PLANET, OUR HEALTH. (आपला ग्रह आरोग्यमय, आपली पृथ्वी निरामय) या वर्षीच्या या घोषवाक्यातून जागतिक आरोग्य संघटनेला एक संदेश द्यायचा आहे – स्वच्छ हवा, शुद्ध पाणी आणि सकस आहार हा सर्वांना उपलब्ध करून एका निरोगी – आरोग्यपूर्ण जगाची आपण पुनर्निर्मिती करू या. आरोग्य आणि स्वास्थ्य हे साऱ्या अर्थव्यवस्था, राज्यव्यवस्था यांचे लक्ष्य असेल अशा जगाची संकल्पना प्रत्यक्षात आणू या. वसुंधरेला असे बनवू या, की ज्यात शहरे राहण्यायोग्य व निरामय असतील. जगातील साऱ्या



नागरिकांचे त्यांच्या स्वतःच्या आणि या पृथ्वीनामक आपल्या ग्रहाच्या आरोग्यावर नियंत्रण असेल.

गेल्या दोन वर्षांत हे जग कोरोना महामारीने गांजले होते. संपूर्ण पृथ्वी म्हणजे एक प्रदूषित ग्रह बनला होता. या साऱ्याच्या जोडीने कर्करोग, दमा, हृदयविकार, मधुमेह यांसारख्या आजारांनी बाधित लोकांची संख्या दिवसेंदिवस वाढतच चालली आहे. या साऱ्या पार्श्वभूमीवर २०२२च्या जागतिक आरोग्य दिनाच्या निमित्ताने जागतिक आरोग्य संघटना एक प्रतिज्ञा करते आहे, की मानवांना आणि मानवांच्या या ग्रहाला निरोगी ठेवण्यासाठी आवश्यक असलेल्या तातडीच्या कृतींवर जागतिक पातळीवर लक्ष केंद्रित केले जाईल. निरामय समाज निर्माण करण्यासाठी एका आरोग्य चळवळीला चालना देऊन लोकांच्या स्वास्थ्याला सर्वोच्च महत्त्व दिले जाईल.

जागतिक आरोग्य संघटनेच्या आकडेवारीनुसार, जगभरात दर वर्षी १.३ कोटीहून अधिक मृत्यू टाळता येण्याजोग्या पर्यावरणीय कारणांमुळे होतात. पर्यावरणामुळे निर्माण होणाऱ्या हवामानविषयक आपत्ती यादेखील गंभीर आरोग्यविषयक आपत्तीच आहेत आणि आजमितीला मानवतेला भेडसावणारा एकमेव व सर्वांत मोठा आरोग्यविषयक गंभीर धोका आहे, असे संघटनेचे स्पष्ट मत आहे.

या दृष्टीने जागतिक आरोग्य संघटना काही विशेष गोष्टींबाबत जगाचे लक्ष वेधू इच्छिते :

- जगभरातील राजकीय, सामाजिक आणि औद्योगिक निर्णय हवामान आणि आरोग्यविषयक आपत्तींना चालना देतात.
- जीवाश्म इंधन जाळल्यामुळे होणाऱ्या प्रदूषणामुळे ९० टक्क्यांपेक्षा अधिक लोक दूषित हवेने भरलेला

श्वास घेत आहेत.

- पर्यावरणातील बदलांमुळे जगभरचे तापमान वाढत चालले आहे.
 - पर्यावरणाच्या न्हासामुळे ड्रास आणि तत्सम रोगवाहक पूर्वीपेक्षा जास्त आणि वेगाने आजार पसरवताना दिसत आहेत.
 - आत्यंतिक विपरीत हवामानाच्या घटना, जमिनीचा न्हास आणि पाण्याची टंचाई यांमुळे असंख्य लोक विस्थापित होत आहेत. त्यांच्या आरोग्यावर अनेक प्रकारचे दुष्परिणाम होत आहेत.
 - तऱ्हेतऱ्हेचे प्लास्टिक आपल्या महासागरांच्या तळाशी जसे खोलवर साचत चाललेले आहे, तसेच अत्युच्च पर्वतशिखरांवरही आढळत आहे. आपल्या अन्नामध्येसुद्धा त्यांचा प्रवेश झालेला आहे.
 - प्रक्रिया केलेले अन्नपदार्थ आणि फसफसणारी शीतपेये यांतून जागतिक हरितगृह वायू उत्सर्जनातील एक-तृतीयांश निर्मिती होत असते.
 - उच्च प्रक्रिया केलेले, आरोग्याला हानिकारक अन्न आणि पेये तयार करणाऱ्या आधुनिक पद्धतींमुळे जगात लड्डुपणाची मोठी लाट आलीच आहे.
 - अतिरिक्त लड्डुपणामुळे कर्करोग, हृदयविकार, मधुमेह यांचे रुग्ण जगभरात वाढत चालले आहेत.
- पर्यावरणविषयक आपत्तींबरोबर जगातील आरोग्यसेवेसमोर दोन प्रकारच्या आजारांच्या समस्या 'आ'वासून उभ्या आहेत.

संसर्गजन्य आजार

अनेक प्रकारचे जीवाणू, विषाणू, बुरशीसमान जंतू, परजीवी जंतू अशा जिवांची बाधा होऊन अनेक प्रकारचे आजार होतात. यांना संसर्गजन्य आजार म्हणतात. हे आजार, बाधित व्यक्ती दुसऱ्या निरोगी व्यक्तीच्या संपर्कात आल्याने होतात.

जगातील नागरिकांनी आजवर असंख्य संसर्गजन्य आजारांचा सामना केलेला आहे. इ.स. ५४१ ते ५४३ आणि १३४७ ते १३५१ या काळात, त्यानंतर

१८८५पासून प्रदीर्घ काळ प्लेगच्या तीन महामान्या जगभरात उद्भवलेल्या होत्या. त्यानंतर १८९७पासून १९६९पर्यंत कॉलराच्या सात जागतिक साथी जगाला पिडून गेल्या. १९१८ ते १९२० या काळात उद्भवलेल्या एन्फ्लूएन्झाच्या (स्पॅनिश फ्लू) वैश्विक साथीने जगभरातील लाखो लोक बाधित झाले आणि मरण पावले. त्यानंतर १९५७ ते १९५९ एशियन फ्लू, १९६८ ते १९७० हाँगकाँग फ्लू, २००२-०३मध्ये सार्स, २००९-१०मध्ये स्वाईनफ्लू, २०१४मध्ये इबोला, २०१५-१७ मर्स आणि २०२०पासून आजवर नष्ट न झालेली कोरोनाची महामारी. या साऱ्यांनी जगातील आरोग्यसेवेपुढे असंख्य आव्हाने उभी केली. या पुढील काळातही अशा आजारांच्या मोठमोठ्या साथी जगभरात उद्भवण्याची शक्यता आहेच.

याखेरीज मलेरिया, डेंग्यू, फिलेरिया, जॅपनीज एन्केफेलायटिस, टायफॉइड, चिकुनगुन्या, पीतज्वर, झीका अशा अगणित संसर्जन्य आजारांच्या साथी जगभरात वारंवार येत असतातच.

सर्वच संसर्जन्य आजारांवर उपयुक्त लसी उपलब्ध नाहीत. मात्र, पोलिओ, देवी, कांजिण्या, घटसर्प, धनुर्वात, गालफुगी, डांग्या खोकला, मेंदूज्वर, व्हायरल डायरिया (बाळांमधील जुलाब), हिपॅटायटिस ए आणि बी अशा आजारांना प्रतिबंध करणाऱ्या लसी वैद्यकीय संशोधनातून उपलब्ध झाल्या. त्यामुळे हे आजार आजतागायत नियंत्रणात राहिले आहेत. पण एचआयव्ही-एड्स हा संसर्जन्य आजार परिणामकारक लस न मिळाल्याने आजवर अस्तित्वात आहे.

कोरोनासह अनेक विषाणूजन्य आजारांमध्ये, विशेषतः भविष्य काळातील अशा संसर्जन्य आजारांसाठी विविध प्रकारच्या लसी संशोधित करून जगाला रोगमुक्त करावे असे जागतिक आरोग्य संघटनेला आरोग्यदिनानिमित्त वाटते.

असंसर्जन्य आजार

आज जगामध्ये असे अनेक आजार मोठ्या प्रमाणात आढळतात. हे आजार कोणत्याही जीवाणूमुळे किंवा

विषाणूमुळे होत नाहीत; तर चुकीच्या जीवनशैलीमुळे, जन्मजात शारीरिक दोषांमुळे, संप्रेरकांच्या कमी-अधिक पातळीमुळे होत असतात.

या असंसर्गिक आजारांमध्ये आजच्या बैठ्या जीवनशैलीमुळे उद्भवणारे आजार येतात. यामध्ये मधुमेह, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, हाडांचा ठिसूळपणा अशा आजारांची गणना होते. यामधील मधुमेह हा सर्वाधिक महत्त्वाचा आजार आहे.

मधुमेह

मधुमेहामध्ये पिष्टमय पदार्थ या अन्नघटकाच्या चयापचयात्मक म्हणजे शरीरात सातत्याने होणाऱ्या भौतिक व रासायनिक घडामोडींमध्ये उद्भवलेल्या विकृतीमुळे रूग्णाच्या मूत्रातून ग्लुकोज साखर उत्सर्जित होते.

या आजारात -

- रक्तातील ग्लुकोजच्या पातळीत वाढ होते.
- सूक्ष्म रक्तवाहिन्यांना जोडणाऱ्या अतिसूक्ष्म वाहिन्या म्हणजेच केशवाहिन्या कडक होतात.
- रक्तातील कोलेस्टेरॉल वाढून त्याचे थर रक्तवाहिन्यांच्या आतील अस्त्रावर जमा होत राहतात.

आपल्या शरीरात असलेल्या स्वादुपिंड ग्रंथीमधील इन्सुलिन या संप्रेरकाच्या कमतरतेमुळे रक्तातील साखरेची पातळी वाढत जाऊन मधुमेह होतो. काही व्यक्तींच्या शरीरात इन्सुलिन जन्मापासूनच नसते, किंवा काही आजारांमुळे बनणे थांबते किंवा नंतरच्या काळात हळूहळू कमी होत जाऊन पूर्णतः नामशेष होते. याला टाइप-१ मधुमेह म्हणतात.

मधुमेहाचा दुसरा आणि आजमितीला मोठ्या प्रमाणात आढळणारा प्रकार म्हणजे टाइप-२ मधुमेह. आजच्या जीवनशैलीतील दोष यासाठी कारणीभूत ठरतात. आहारात शर्करायुक्त पदार्थांची आणि पेयांची भरमार, व्यायामाचा पूर्ण अभाव यांमुळे अतिरिक्त वजनवाढ होते. शरीरात त्वचेखाली आणि इतरत्र चरबीचे प्रमाण वाढते. त्यामुळे इन्सुलिनचा रक्तातील साखर

कमी करण्याचा प्रभाव कमी होतो. दोन्ही प्रकारच्या मधुमेहात आनुवंशिकतेची भूमिका महत्त्वाची ठरते.

आजच्या जगात मधुमेह हा घरोघरी आढळणाऱ्या रोगांपैकी एक असून जगातील त्याचे प्रमाण वाढते आहे.

इंटरनॅशनल डायबेटिस फेडरेशनच्या २०२१च्या अहवालानुसार, भारतात मधुमेहींची संख्या साडेसात कोटी असून दर १२ प्रौढ व्यक्तींमध्ये एक मधुमेही आढळतो. मधुमेही रुग्णांच्या संख्येमध्ये भारताचा जगात दुसरा क्रमांक आहे. १४ कोटी मधुमेही रुग्णसंख्या असलेला चीन प्रथम क्रमांकावर आहे.

विकसनशील व विकसित देशांतून वाढत्या आयुर्मर्यादेबरोबरच मधुमेहाचे प्रमाणही वाढत आहे. याला वाढत्या वयाबरोबर शरीराचा कमी होणारा ग्लुकोज टॉलरन्स हे कारण आहे.

युरोपियन देशांत व्यक्त मधुमेहाचे प्रमाण २०-७९ वर्षे वयोगटात ९ टक्के आहे. आफ्रिकेतील राष्ट्रांत ते ४.५ टक्के, अमेरिकेत १४.२८ टक्के आहे. इंटरनॅशनल डायबेटिस फेडरेशन ऑफ अँटलास (दहावी आवृत्ती). भारत सरकारच्या २०२१ च्या अधिकृत आकडेवारीनुसार (आयसीएमआर इंडिया - बी २०१७) मधुमेही रुग्णांची संख्या भारतात एकूण प्रौढ लोकसंख्येच्या ८.९ टक्के आढळते. शहरी रहिवाशांत ते ११.२ टक्के आणि ग्रामीण भागात ७.८४ टक्के आढळते. दक्षिण भारतात बहुतांश लोकांचा आहार प्रामुख्याने तांदूळ असल्यामुळे तिथे मधुमेही अधिक आढळतात.

भारतातील १५ ते ३० वर्षे वयोगटातील मधुमेहींचा बालवयातील प्रथिन कुपोषणाशी, तसेच बालवयातील अतिरिक्त वजनवाढीशी संबंध असल्याचे आढळले आहे. केरळमध्ये टाइप-२ मधुमेहाचा स्वादुपिंडाच्या दाहयुक्त सुजेशी आणि स्वादुपिंडामध्ये कॅल्शियम फॉस्फेटसारखे खनिजद्रव्य एकत्र गोळा होऊन तयार होणाऱ्या खड्यांशी संबंध असल्याचे आढळले आहे.

प्रतिबंध

टाइप-२ मधुमेहाचा प्रतिबंध करताना आहार

आणि व्यायाम हे महत्त्वाचे असतात. कर्बोदके मर्यादित असलेला, चरबीयुक्त स्निग्ध पदार्थ कमी असलेला, प्रथिने भरपूर असलेला आहार आवश्यक असतो. या आहारात पालेभाज्यांचा, उसळीचा, कडधान्यांचा समावेश असणे आवश्यक आहे. व्यायामामध्ये धावणे, जॉगिंग, भरभर चालणे, सायकलिंग, पोहणे अशा एरोबिक व्यायाम प्रकारांचा समावेश असणे आवश्यक असते. प्रौढ व्यक्तींनी बैठी जीवनशैली सोडून रोज किमान २५ ते ३० मिनिटे नियमितपणे भरभर चालणे गरजेचे ठरते. अशा व्यायामांनी आणि योग्य आहाराने अतिरिक्त वजनवाढ आणि टाइप-२ मधुमेहाचा प्रादुर्भाव होणे टळते.

इतर आजार

उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, हाडांचा ठिसूळपणा हे आजारही जीवनशैलीतील आहार आणि व्यायाम योग्य प्रकारे होत नसल्याने उद्भवतात. अतिरिक्त वजनवाढ आणि स्थूलपणा हीच या आजारांची आजची महत्त्वाची कारणे आहेत. मद्यसेवन आणि तंबाखूयुक्त पदार्थांचा वापर यामुळे रक्तदाब, कर्करोग आणि हृदयविकार असे असांसर्गिक आजार उद्भवतात. जीवनशैलीतील वाढती व्यसनाधीनता हे या आजारांना खतपाणीच घालते.

‘आपला ग्रह आपली पृथ्वी’ रोगमुक्त व्हावी यासाठी या जागतिक आरोग्य दिनाच्या निमित्ताने सर्वाना आरोग्याबाबत जागरूक केले जाते. सांसर्गिक आणि असांसर्गिक आजार नियंत्रणात यावेत, यासाठी लागणारे प्रतिबंधक उपाय साऱ्यांना माहिती व्हावेत आणि जगातील गरिबातील गरीब राष्ट्रांना आणि विकसनशील देशांना औषधे, लसीकरण, उद्बोधक माहिती आणि प्रतिबंधक उपाय, यांद्वारे आपल्या नागरिकांचे आरोग्य उंचावण्यासाठी श्रीमंत राष्ट्रांइतकीच समान संधी मिळावी, यासाठी जागतिक आरोग्य संघटना सातत्याने प्रयत्नशील आहे. या साऱ्या विश्वव्यापी आजारांपासून सर्वाना मुक्ती मिळावी याकरिताच आपण सारे कटिबद्ध आहोत.





मानसिक आरोग्य सेवा – सर्वांसाठी

डॉ भूषण शुक्ल, बाल मानसोपचारतज्ज्ञ, पुणे । ९९२२९ ९४९७६



गेल्या काही वर्षांमध्ये मानसिक स्वास्थ्य आणि मानसिक आजार यांवर सगळीकडे चर्चा सुरू आहे. मोठमोठ्या प्रसिद्ध व्यक्ती स्वतःच्या मानसिक आजारांबाबत जाहीरपणे बोलू लागल्या आहेत. त्यामुळे या विषयाबद्दल समाजाचे कुतूहल आणि मोकळेपणा वाढतो आहे.

मानसिक स्वास्थ्याबद्दल व्यक्ती तितकी मते अशी परिस्थिती आहे. मानसिक आजारांच्या उपचारांबद्दल मात्र शास्त्रीय पुरावा अगदी स्पष्ट आहे – कमी तीव्रतेचे मानसिक आजार म्हणजे उदासीनता आणि चिंतेचे

आजार, व्यक्तिमत्त्व दोष, व्यसनाधीनता, नात्यातील ताणतणाव यांवर योग्य प्रकारची जीवनशैली, योग्य सायकोथेरेपी आणि कुटुंब समुपदेशन याचा उत्तम उपयोग होतो.

तीव्र आणि गंभीर मानसिक आजार मात्र आधुनिक

वैद्यकीय मानसोपचार, पुनर्वसन याशिवाय आटोक्यात येत नाहीत. त्यासाठी लागणाऱ्या सोयींची आपल्या देशात कमतरता आहे.

सामाजिक न्याय, वातावरण, शिक्षण व्यवस्था, आर्थिक परिस्थिती आणि सामाजिक सुरक्षितता यांचा मानसिक आरोग्यावर मोठा परिणाम असतो. परंतु या घटकांमध्ये बदल करणे हे शासन व्यवस्थेच्या हातात आहे. आरोग्य व्यवस्था याबद्दल फक्त शास्त्रीय पुरावा देण्याचे काम करू शकते आणि उपाय सुचवू शकते.

दर चार माणसांमध्ये एकाला आयुष्यात कधीतरी मानसिक अस्वास्थ्य अनुभवावे लागते. परंतु मानसिक आजार बरे करण्यासाठी लागणारे उपचार आणि सुविधा हे फक्त भारतातील मोजक्या शहरांमध्ये उपलब्ध आहेत. त्यासाठी लागणारा खर्च जास्त नसला तरी तो सोसण्याची आपली तयारी कमीच असते.

हे सर्व लक्षात घेता, सार्वजनिक आरोग्य व्यवस्थेचा भाग म्हणून मानसिक आरोग्य सेवासुद्धा मिळालीच पाहिजे, हा आग्रह गरजेचा आहे.

शारीरिक आजारांमध्ये तपासण्या, औषधे आणि उपकरणे यांचा खर्च खूप मोठ्या प्रमाणात असतो. नर्सची किंवा डॉक्टरांची फी हा भाग एकूण उपचार-खर्चाच्या १० ते १५ टक्के इतकाच असतो. मानसिक आजारात हे प्रमाण व्यस्त होऊ शकते. कारण मानसोपचारतज्ज्ञ, समुपदेशक, नर्सस आणि इतर उपचार तज्ज्ञ हे उपचाराचा सर्वांत मोठा भाग असतात. गेल्या काही वर्षांमध्ये औषधांच्या किमती वाढलेल्या असल्या तरी अजून हाताबाहेर गेलेल्या नाहीत.

काही मानसिक आजार हे मधुमेह किंवा उच्च रक्तदाब अशा शारीरिक आजारांप्रमाणे आयुष्यभर उपचार करून आटोक्यात ठेवता येतात. तसेच एकंदरीत आयुष्यावर त्यांचा परिणाम अगदी कमी करता येतो.

योग्य प्रकारे प्रशिक्षित मनुष्यबळावरच मानसिक उपचाराचा डोलारा उभा आहे. इथे आपण भारतीय खूप मागे पडतो. भारतात जेमतेम ८००० मानसोपचारतज्ज्ञ



(Psychiatrists), तितकेच मानसशास्त्रतज्ज्ञ (Psychologist), जेमतेम काही शेकडा मानसिक आजार परिचारिका (Mental Health Nurses) आहेत. प्रशिक्षित सामाजिक सेवक (Psychiatric Social Workers) तर अभावानेच सापडतात.

मोठ्या शहरांत गल्लोगल्ली दिसणारे 'काउन्सेलर' हे बहुधा अप्रशिक्षित आहेत. कोणत्यातरी अप्रमाणित संस्थेचा अभ्यासक्रम काही दिवसांत करून ते आपापली प्रॅक्टिस करत आहेत. तीव्र मानसिक आजाराच्या वेळी त्यांची मदत होऊ शकत नाही. योग्य मनुष्यबळाच्या कमतरतेमुळे या गोष्टी भरपूर प्रमाणात दिसतात आणि चालतातसुद्धा!

दुसरा एक महत्त्वाचा प्रश्न म्हणजे हे सर्व तज्ज्ञ फक्त काही मोठ्या शहरांमध्ये एकवटले आहेत. दिल्ली, कोलकाता, मुंबई, चेन्नई, बंगळुरु, पुणे, भोपाळ या शहरांमध्ये आणि दक्षिण व पश्चिम भारतातील शहरांमध्ये जवळजवळ ७० ते ७५ टक्के प्रशिक्षित मनुष्यबळ एकवटले आहे. महाराष्ट्राचा पूर्व भाग अजूनही योग्य मनुष्यबळाच्या आणि सुविधांच्या प्रतीक्षेत आहे.

तीव्र मानसिक आजार म्हणजे नैराश्य (डिप्रेसन), तीव्र भीती-काळजीचे आजार, स्किझोफ्रेनियासारखे भ्रमाचे आजार, उन्माद आणि स्मृतिभ्रंश यांचे निदान आणि उपचार लवकर होणे गरजेचे असते.

योग्य तपासण्या करून निदान, औषधोपचार, सायकोथेरेपी, समुपदेशन आणि काही रुग्णांसाठी



डॉक्टरांनी प्रशिक्षणात 'मानसोपचार' हा विषय आत्तापर्यंत दुर्लक्षित होता पण गेल्या तीन-चार वर्षांत नवीन अभ्यासक्रम आलेला आहे आणि त्यात या विषयाकडे लक्ष देण्यास सुरुवात झाली आहे.

एकूण आरोग्य-खर्चाच्या ५ ते १० टक्के रक्कम मानसिक

समाजोपचार हे सर्व उपचारांचे महत्त्वाचे टप्पे आहेत.

रुग्णाच्या घराजवळ या उपचारांची सोय असणे गरजेचे आहे. प्रत्येक तालुक्याच्या ठिकाणी निदान एक उपचार केंद्र गरजेचे आहे. उपचाराची जागा आणि राहायची जागा यातील अंतर १५ ते २० किलोमीटर पलीकडे गेले की साधा औषधोपचारसुद्धा नियमित होत नाही.

तुम्हाला वाचून आश्चर्य वाटेल, की चांगले रस्ते आणि कमी खर्चाचा प्रवास यावर मानसिक आरोग्य सेवा अवलंबून असते.

दुसरा भाग आहे योग्य प्रशिक्षण असलेल्या मनुष्यबळाचा!

मानसोपचारतज्ज्ञ हे डॉक्टरच असतात. त्यांचे प्रशिक्षण हे एमबीबीएसच्या पुढे तीन ते सहा वर्षांचे असते. सायकोथेरेपी, समाजोपचार, समुपदेशन, पुनर्वसन हेही तितकेच महत्त्वाचे असते. बारावीनंतर तीन ते पाच वर्षांचे योग्य प्रशिक्षण घेऊन हे काम करता येते.

सरकारी किंवा खासगी शैक्षणिक संस्थांनी पुढाकार घेऊन ही प्रशिक्षण सुविधा उपलब्ध केली, तर पुढच्या ५ ते १० वर्षांत आपण हा अनुशेष भरून काढू शकतो.

आरोग्य सेवेवर खर्च करावी लागते. भारतात आरोग्य सेवेवरील खर्च हा एकूण उत्पन्नाच्या दोन टक्क्यांच्या आसपास आहे (तो १० ते १२ टक्के असणे अपेक्षित आहे). मानसिक आरोग्य-खर्च हा त्यात दोन-तीन टक्के आहे. म्हणजेच या क्षेत्राकडे किती प्रचंड दुर्लक्ष झाले आहे, हे आपल्या लक्षात येईल.

१. सार्वजनिक आरोग्य व्यवस्थेत मानसिक आरोग्याचा समावेश करणे

२. पुरेसे प्रशिक्षित मनुष्यबळ उभे करणे

३. सरकारी खर्च योग्य प्रमाणात या क्षेत्राकडे वळवणे

हे सर्व टप्पे पार झाले तर पुढच्या १० वर्षांत आपल्याला तीव्र मानसिक आजारांच्या उपचारात आमूलाग्र आणि सकारात्मक बदल दिसू शकेल.

रुग्ण आणि त्यांचे कुटुंब यांच्या वेदना आणि हालअपेष्टा कमी करणे आणि मनोरुग्णांना आपल्यासारखे आयुष्य जगायला मदत करणे यासाठी हा एकच राजमार्ग आहे.

साधारण २५ टक्के लोकांना कधी ना कधी लागणाऱ्या मानसिक आरोग्य सेवेकडे जितके लवकर आणि गांभीर्याने बघितले जाईल, तितका देशाचा जास्त फायदा असेल.





कोरोना आणि साथीचे रोग

डॉ. भारत पुरंदरे, संसर्गजन्य रोग विशेषज्ञ, दीनानाथ मंगेशकर रुग्णालय । ९९२३४ ५६०४६



कोरोना हा साथीचा विषाणू आहे. या आजाराने वैश्विक साथीचे रूप धारण केले. माणसाने या आधीदेखील अनेक साथीच्या आजारांना तोंड दिले आहे. केवळ विषाणूजन्य साथींच्या आजारांविषयी केलेली चर्चा.

कोरोना! केवळ या नावानेच आपल्या मनात भीती निर्माण होते. आपण सर्वांनी, आपल्या पूर्ण देशानेच या आजाराला तोंड दिले, त्रास सहन केला आणि आता हा आजार मार्च २०२२च्या अखेरीस बऱ्यापैकी आटोक्यात येत चालला आहे. १६ मार्च २०२२ रोजी आपल्या देशात या आजाराच्या केवळ ३५०० रुग्णांची नोंद झाली, जो एक नीचांक आहे. आता

सर्व व्यवहारसुद्धा पुन्हा सुरळीत सुरु झाले असून या आजाराने पुन्हा डोके वर काढू नये याकरिता लसीकरण, विलगीकरण, गर्दी-समारंभ टाळणे, सर्दी-खोकला झाल्यावर पाळण्याचे शिष्टाचार आणि मास्कचा वापर हे सुरुच राहणार आहे.

डिसेंबर २०१९च्या अखेरीस चीनमधील हुबेई प्रांताच्या वुहान नामक राजधानीत काही रुग्णांना फुफ्फुसांमध्ये जंतुसंसर्ग झाला आणि या विचित्र; परंतु नवीनच आजाराच्या रुग्णांची संख्या वाढतच गेली.

रुग्ण आजारी पडत होते, रुग्णालयात दाखल होत होते आणि काही जण मृत्युमुखी पडत होते. या आजाराचे मूळ कारण कोरोना विषाणू (सार्स-कोव्ही-२ विषाणू) हे लक्षात येईपर्यंत अनेक देशांमध्ये ही बाधा पोहोचली. आपल्या देशातसुद्धा या आजाराने कोट्यवधी लोक आजारी पडले व मृत्युमुखी पडणाऱ्यांची संख्या काही लाखांत गेली.

वटवाघळामध्ये सापडणाऱ्या विषाणूंमध्ये जनुकीय बदल होऊन हा नवीन विषाणू तयार झाला असावा असा संशोधकांचा कयास आहे. कोरोना विषाणूमध्ये पुनःपुन्हा जनुकीय बदल होत राहून या आजाराच्या लाटांवर लाटा येत असल्याचे जगाने पाहिले. आपल्या देशात ही लाटा ओमिक्रॉन नावाच्या कोरोना विषाणूरूपाने येऊन सध्या ती ओसरत असल्याचे आपण पाहत आहोत. अजूनही या आजारावर ठोस औषध उपलब्ध नसताना केवळ लसीकरणाच्या बळावर आपण या साथीला तोंड देत आहोत. भारताने अब्जावधी लोकांचे यशस्वी लसीकरण अंशतः देशी बनावटीच्या लसीच्या साहाय्याने अल्पावधीतच करून एक वस्तुपाठ घालून दिलेला आहे.

कोरोना हा एक साथीचा विषाणू असून या आजाराने वैश्विक साथीचे स्वरूप धारण केल्याचे आपण अनुभवले. मानवजातीने याआधीदेखील अनेक साथीच्या आजारांना तोंड दिले आहे. यामध्ये उंदीरपडीचा आजार (प्लेग), अतिसार (कॉलरा), २००९मध्ये आलेला वराहज्वर (स्वाईन फ्लू), मलेरिया अशा अनेक आजारांचा समावेश आहे. तूर्त या लेखामध्ये आपण केवळ विषाणूजन्य साथींच्या आजारांविषयी चर्चा करू या.

‘आता संसर्गजन्य रोगांचे पुस्तक बंद करण्याची वेळ आलेली आहे. आपण जंतूंच्या विरोधातील ही लढाई जिंकल्याची घोषणा करू या,’ हे प्रसिद्ध शब्द होते १९६५च्या अमेरिकेच्या सर्जन जनरल विल्यम स्टुअर्ट यांचे! त्या वेळेस नुकतेच पेनिसिलीन व अन्य प्रतिजैविकांचे शोध लागले होते आणि जंतुसंसर्गावर

मात करणे त्या काळच्या वैद्यकीयतज्ज्ञांना सोपे वाटू लागले होते. म्हणून त्यांनी असे विधान केले असावे.

परंतु नियतीच्या मनात वेगळेच काही होते. लवकरच ही परिस्थिती झपाट्याने बदलली. प्रतिजैविकांनी सूक्ष्मजंतूंमध्ये असणारा प्रतिरोध वाढत गेला व लवकरच पेनिसिलीन व त्यापुढील पिढीतील प्रतिजैविके निष्प्रभ होऊ लागली. वैद्यकीय क्षेत्रात प्रतिजैविकांचा होणारा गैरवापर आणि कोट्यवधी वर्षांपासून प्रतिकूल परिस्थितीत पृथ्वीवर चिवटपणाने टिकून राहणाऱ्या सूक्ष्मजंतूंमधील चलारूपणा या गोष्टींमुळे प्रतिजैविकांची झळाळी ओसरू लागली. आज २०२२मध्ये अशी परिस्थिती आहे, की उपलब्ध प्रतिजैविके निष्काम होत चाललेली असून नवीन प्रतिजैविके तेवढ्या प्रमाणात उपलब्ध होऊ शकत नाहीत. त्यामुळे अमेरिकेतील विल्यमदादांचे शब्द खोटे ठरले असून मानव व सूक्ष्मजंतू यांतील लढाईत जंतूंची सरशी होत आहे; आणि या लढाईत जंतूंच्या बाजूने सर्वांत पुढे कोण उभे असतील तर ते आहेत विषाणू!

गेल्या ५०-१०० वर्षांत आलेल्या साथींची कारणे जरा आठवून पाहू या. १९१८मध्ये आलेल्या स्पॅनिश फ्लूने जगभर थैमान घातले. त्यानंतर डेंग्यू, चिकुनगुनिया, एचआयव्ही, बर्ड फ्लू, निपाह व्हायरस, झिका व्हायरस, स्वाईन फ्लू आणि आता कोरोना!

हे सर्व कोण आहेत? होय! हे विषाणूच आहेत.

हे का जगभर थैमान घालत आहेत? कारण ते आकाराने लहान आहेत. डासांवाटे किंवा शरीरातील स्त्रावांवाटे पटकन दुसऱ्याकडे पसरतात. परिस्थितीला तोंड देण्याचा व जनुकीय बदल घडवण्याचा लवचीकपणा त्यांच्यात आहे. यांपैकी बहुसंख्य जंतूंचे (एचआयव्हीचा अपवाद वगळता) ठोस उपचार उपलब्ध नाहीत.

गेल्या ४०-५० वर्षांत आढळून आलेल्या विषाणूजन्य रोगांची / साथरोगांची माहिती

वर्ष	विषाणूचे नाव	साथरोग / जोडला गेलला आजार
१९७५	पारव्हो व्हायरस बी १९	लहान मुलांमध्ये ताप / पुरळ
१९७७	हंटान विषाणू	कोरिया देशामधील ताप
१९७७	एबोला विषाणू	आफ्रिकेतील ताप व रक्तस्राव
१९८०	एचटीएलव्ही-१	रक्त कर्करोग
१९८२	एचटीएलव्ही-२	लिम्फ पेशींचा कर्करोग (लिंफोमा)
१९८३	एचआयव्ही	एड्सचा आजार
१९८८	हेपॅटायटीस - ई	साथीची कावीळ
१९८९	हेपॅटायटीस - सी	यकृतविकार, यकृत कर्करोग
१९९१	ग्वानारिटो विषाणू	व्हेनेझुएला देशातील ताप व रक्तस्राव
१९९३	सिन नॉब्रे विषाणू	हंटा व्हायरस
१९९८	एचएचव्ही-८	कापोसी त्वचा कर्करोग
२००२	सार्स विषाणू-१	फुफ्फुस संसर्ग
२००५	फ्लू विषाणू (H5N1)	बर्ड फ्लू
२००९	स्वार्इन फ्लू (H1N1)	वराहज्वर, फुफ्फुस संसर्ग, मृत्यू
२०१२	MERS - COV	आखाती देशातील ज्वर
२०१५	झिका विषाणू	ताप, नवजात बालकांमध्ये व्यंग / विकृती
२०१८	निपाह विषाणू	ताप, मेंदूज्वर (केरळमध्ये साथ)
२०१९-२२	कोरोना (सार्स विषाणू २)	फुफ्फुस संसर्ग, मृत्यू

काही निवडक साथरोगांविषयी मोजकी माहिती

१. झिका विषाणू : डासांमुळे फैलावणारा हा एक विकार आहे. बाधित झालेल्यांपैकी केवळ २० टक्के लोकांमध्ये ताप, पुरळ, डोळे येणे व सांधेदुखी अशी लक्षणे दिसतात. या आजाराचे सर्वाधिक रुग्ण आफ्रिकेतील युगांडा व टांझानियामध्ये दिसतात. भारतात सध्या या आजाराचे रुग्ण सापडले नसले तरी आजार फैलावणारी डासांची जात (एडीस ईजिप्सी) मुबलक आढळून येते. त्यामुळे सावध राहणे गरजेचे आहे. गर्भावस्थेत आजार झाल्यास नवजात बालकाच्या डोक्याची वाढ अपूर्ण राहिल्याचे निदर्शनास आले आहे. यावर कोणतीही औषधे वा लस सध्या उपलब्ध नाही.

२. स्वार्इन फ्लू : २००९मध्ये या विषाणूची पुणे आणि

परिसरात जबरदस्त साथ आली होती. यात शेकडो लोक मृत्युमुखी पडले. मानव आणि वराहांतील फ्लू विषाणूंमध्ये जनुकीय देवघेव होऊन हा नवीन विषाणू तयार झाल्याचे मानतात. अचानक येणारा ताप, घसादुखी व अंगदुखी ही या आजाराची लक्षणे आहेत. गंभीर फुफ्फुस संसर्ग झाल्यास कृत्रिम श्वसनाची गरज पडू शकते. यावर ओसेलटॅमिविर नावाचे औषध प्राथमिक अवस्थेत लागू पडू शकते. या आजारावर परिणामकारक लस उपलब्ध आहे.

३. डेंग्यूचा ताप : एडीस ईजिप्सी जातीच्या डासांमुळे या आजाराचा वा विषाणूचा फैलाव होतो. या डासांच्या अब्या घराजवळील स्वच्छ पाण्याच्या साठ्यांमध्ये वाढतात. १९९०च्या सुमारास भारतात प्रथम दिल्ली व

त्याजवळील भागांमध्ये या आजाराचे रुग्ण सापडले. बहुतांश रुग्णांना ताप, मानेत व डोळ्यांत वेदना, डोकेदुखी, सांधेदुखी, पाठदुखी जाणवते. तीव्र आजार असलेल्या काही रुग्णांना रक्तकोशिका कमी होणे, रक्तस्राव होणे, रक्तदाब घसरणे अशी गुंतागुंत होते. डेंग्यू शॉक सिंड्रोम हे या आजाराचे अतितीव्र रूप असून रक्तदाब कमी झाल्याने किंवा अनेक अवयवांचे निकामीकरण झाल्याने यात मृत्यू ओढवू शकतो. डासांचा व अब्यांचा विविध प्रकारे प्रतिबंध करता येतो. यावर कोणतेही औषध / लस सध्या उपलब्ध नाही.

४. चिकुनगुनिया : हासुद्धा डासांवाटे फैलावणारा विषाणू-आजार आहे. तीव्र ताप, सांधेदुखी, लंगडणे अशी लक्षणे दिसतात व ती अनेक आठवडे राहतात. महाराष्ट्रात मराठवाडा व सर्वदूर या आजाराचे रुग्ण दिसतात. वेदनाशामक औषधांचा मारा करावा लागतो. कोणतेही औषध / लस सध्या उपलब्ध नाही.

५. जपानी मेंदूज्वर : पुन्हा एकदा हा डासांवाटे पसरणारा विषाणू आहे. वराह (डुकरे) या आजाराचे मूळ वाहक मानले जातात. उन्हाळा संपताना व पावसाळ्याच्या सुरुवातीला या आजाराची साथ येते. ताप, जुलाब अशी लक्षणे सुरुवातीला दिसतात काही रुग्णांमध्ये (विशेषकरून लहान मुलांमध्ये) मेंदूज्वर होऊन आकडी येणे, बेशुद्धी, भ्रम असे विकार दिसतात. सध्या यावर कोणतेही प्रभावी औषध नाही. प्रतिबंधाकरिता लस उपलब्ध आहे.

६. एचआयव्ही (एड्सचा विषाणू) : आपल्या देशात या आजाराचे विषाणू प्रथम चेन्नई येथील शरीरविक्रय करणाऱ्या महिलांमध्ये सापडले. असुरक्षित लैंगिक संबंधातून या आजाराची बाधा होते. त्याचबरोबरीने दूषित रक्त, दूषित सुया, गर्भवती मातेकडून बालकास संसर्ग होऊ शकतो. बऱ्याच रुग्णांमध्ये बाधा झाल्यावर अनेक वर्षे कोणतीही लक्षणे दिसत नाहीत. त्यानंतर ताप, वजन घटणे, नागीण होणे, जुलाब, तोंडात बुरशीचे चट्टे उठणे, क्षयाची बाधा, बुरशीमुळे फुफ्फुस किंवा मेंदूत संसर्ग होणे व विविध कर्करोग होणे अशी लक्षणे दिसतात. प्रतिकारशक्ती घटल्याने खंगून

माणूस क्षीण होतो व मृत्यू पावतो. शेवटच्या अवस्थेला एड्स म्हटले जाते. यावर लस उपलब्ध नाही. प्रभावी उपचार (ज्याला एआरटी उपचार म्हणतात) सरकारी व खासगी वैद्यकीय क्षेत्रात उपलब्ध आहेत. त्यामुळे रुग्णास नवसंजीवनी / उभारी मिळते.

७. आखाती देशातील जुना कोरोना (२०१४)

विषाणू : २०१२पासून पुढे आखाती अरब देशात या आजाराचे रुग्ण आढळले. सर्दी / खोकला / फुफ्फुस संसर्ग असे आजाराचे स्वरूप असून मर्यादित स्वरूपात औषधोपचार उपलब्ध आहेत.

८. चंदीपुरा विषाणू : वाळुमाशी (Sandfly)च्या चाव्याने या विषाणूजन्य आजाराची बाधा होते. २०००पासून महाराष्ट्र व दक्षिण भारतात या आजाराचे रुग्ण अधूनमधून आढळतात. लहान मुलांमध्ये या आजाराने मेंदूज्वर होतो.

९. क्रिमीअन काँगो आजार : गोचिडांनी घेतलेल्या चाव्यातून या आजाराची बाधा होते. मूळ आफ्रिकेत असलेल्या या विषाणूजन्य आजाराचे रुग्ण २०११मध्ये गुजरात येथे आढळले. ताप व रक्तस्राव अशी लक्षणे आढळतात. सध्या यावर उपचार / लस नाही.

१०. क्यासानूर वन आजार : कर्नाटकातील शिमोगा भागात या आजाराने माकडे व माणसे बाधित होतात. १९५७मध्ये या आजाराचा प्रथम रुग्ण नोंदला गेला. गोचिडांच्या चाव्याने या विषाणू-आजाराचा प्रसार होतो. यावर उपचार नाहीत, लस आहे.

११. निपाह विषाणू : मूळचा वटवाघळातील हा विषाणू अपघाताने मानवी आजाराचे कारण बनला आहे. ताप व मेंदूज्वर ही या आजाराची प्रमुख लक्षणे आहेत. फळे खाणारी वटवाघळे व वराह हे या आजाराचे मुख्य वाहक आहेत. २००१मध्ये सिलिगुडी (पश्चिम बंगाल) व २०१८मध्ये केरळ या आजाराचे केंद्र बनले होते.

मित्रहो, असे अनेक साथीचे रोग या आधीही आले होते व येणार आहेत. जगाच्या विविध भागांत एकदा आणि पुनःपुन्हा डोके वर काढणाऱ्या या साथरोगांच्या बाबतीत आपल्याला दक्ष राहणे भाग आहे.





कोविड-१९ चाचण्या

डॉ. प्राची जावळे, एम.डी. (मायक्रोबायोलॉजी) | ९४२०६ ८३८८९



सध्या कोरोनाची साथ आटोक्यात असल्याने सरकारने निर्बंध शिथिल केले आहेत. तरी काही जणांना त्रास होऊ शकतो. अशा वेळी कोणत्या चाचण्या करून घ्याव्या, याविषयीचे मार्गदर्शन.

सध्या कोविड-१९च्या साथीने जगभरात थैमान घातले आहे. कोविड-१९च्या चाचण्यांबद्दल बोलण्यापूर्वी आपण कोरोना विषाणूची साधारण माहिती जाणून घेऊ या. कोरोना व्हायरस ही एक फॅमिली असून त्यात अनेक विषाणूंचा समावेश आहे. त्यातीलच एक म्हणजे कोविड-१९ स्ट्रेन. या विषाणूंना झुनोटिक व्हायरसेस

(Zoonotic Viruses) असे म्हटले जाते. झुनोटिक म्हणजेच प्राण्यांपासून माणसांत संसर्ग पावणारे रोग. या विषाणूंचा आकार मुकुटासारखा (क्राऊनसारखा) असल्याने त्याला 'कोरोना' असे नाव पडले.

आपल्या देशात कोविड टेस्टिंगसाठी भारतीय वैद्यकीय संशोधन परिषद (आयसीएमआर) नवीन मार्गदर्शक तत्त्वे वेळोवेळी जारी करत असते. देशात

कोरोनाची रोज नवीन आकडेवारी समोर येते. ती लक्षात घेऊन नवनवीन पावले उचलली जातात. त्या अनुषंगाने नुकतीच जानेवारी महिन्यात नियमावली जाहीर करण्यात आली आहे. एखादी व्यक्ती कोरोनाबाधित असल्याचे आढळून आल्यास त्याच्या संपर्कातील लोकांना कोरोनाची चाचणी करून घेण्याचा सल्ला देण्यात येत असे. मात्र, आता कोरोना रुग्णांच्या संपर्कात आलेल्या लोकांनी कोरोना चाचणी करण्याची गरज नाही. अर्थात, कोरोना रुग्णांच्या संपर्कातील व्यक्तीला जास्त धोका नसेल अशाच व्यक्तींसाठीचा हा निर्णय आहे.

तपासणी कुणी करून घ्यायला हवी ?

१. लक्षणे आढळून आल्यास (Symptomatic) : खोकला, ताप, घसा खवखवणे, वास न येणे अथवा चव न लागणे, धाप लागणे इत्यादी श्वसनाशी निगडित त्रास उद्भवल्यास

२. वयस्कर (६० वर्षांवरील) किंवा इतर व्याधींनी ग्रस्त व्यक्ती (मधुमेह, उच्च रक्तदाब, कर्करोग, फुफ्फुसाचे तसेच मूत्रपिंडाचे विकार) कोरोनाबाधितांच्या संपर्कात आल्यास

३. आंतरराष्ट्रीय प्रवास करणाऱ्या व्यक्ती (त्या देशाच्या अथवा भारतीय नियमावलीनुसार)

सध्या आंतरराज्य प्रवास करण्यासाठी कोरोना चाचणी करून घेणे, या नियमावलीनुसार आवश्यक नाही.

कोविड-१९ चे निदान करण्यासाठी करण्यात येणाऱ्या चाचण्या

१. आरटी-पीसीआर

२. रॅपिड ॲंटीजेन टेस्ट

या चाचण्या करण्यासाठी नाकातून व घशातून नमुने घेण्यात येतात. याला स्वॅब असे म्हणतात.

१. Nasal Swab : नाकाच्या आतल्या भागातून म्हणजेच नाकपुडीतून हा नमुना घेण्यात येतो. नाकात

स्वॅब घालून तो चार-पाच वेळा फिरवला जातो. तोच स्वॅब दुसऱ्या नाकपुडीत घालून नमुना घेण्यात येतो.

२. Throat Swab : घशाच्या मागच्या भागातील दोन्ही टॉन्सिल्सवरून हा स्वॅब घासून घेण्यात येतो.

३. Nasopharyngeal Swab : दोन्ही नाकपुडीतील तसेच घशातील नमुने घेण्यात येतात.

१. आरटी-पीसीआर

आयसीएमआरने या चाचणीला गोल्ड स्टॅंडर्ड असे म्हटले आहे. म्हणजेच पीसीआर ही सर्वात विश्वासाह आणि अचूक अशी चाचणी आहे.

- नमुना घेतल्यानंतर तो VTM (व्हायरल ट्रान्सपोर्ट मीडियम) नावाच्या द्रव्यात ठेवण्यात येतो. हे द्रव्य विषाणूंना जीवित ठेवण्यास मदत तर करतेच; शिवाय, इतरांना संसर्ग होण्याचा धोकाही कमी होतो.

- नमुन्यांना व्हीटीएम द्रव्यात पूर्णपणे एकजीव करून यातून आरएनए (रायबोन्यूक्लिक ॲसिड) वेगळे करण्यात येते.

- यानंतर रिव्हर्स ट्रान्स्क्रिप्शन प्रक्रियेद्वारे आरएनएपासून डीएनए तयार करण्यात येतो. डीएनए ही दुहेरी अडकलेली रचना आहे. म्हणजेच, दोन स्ट्रँड्स एकत्र अडकलेल्या असतात. या डीएनएचे तुकडे करण्यात येतात. म्हणजेच, दोन स्ट्रँड्स एकमेकांपासून वेगळे केले जातात.

- यानंतर काही विशिष्ट एन्झाइम्स व प्रथिने यांच्या मदतीने पूर्वीसारखेच अजून डीएनए स्ट्रँड्स तयार केले जातात. अशा प्रकारे डीएनएच्या कॉपी तयार करण्यात येतात (एकाच्या दोन, दोनाच्या चार, चाराच्या आठ, ...).

- रियल टाईम पीसीआर (आरटी-पीसीआर) चाचणीत या चक्राची अनेक वेळा पुनरावृत्ती होते. प्रत्येक चक्र पूर्ण झाल्यानंतर डीएनए कॉपी दुप्पट होतात.

- आयसीएमआरच्या निर्धारित सूचनेनुसार हा सेटअप ३५ चक्रांमधून जातो.



आहेत किंवा नाही, हे या अँटिजेन टेस्टमध्ये कळते. कारण हे अँटिजेन विषाणूंचा एक भाग असतात.

या चाचणीचा नमुना तपासण्यासाठी प्रयोगशाळेत न्यावा लागत नाही. त्याची तिथल्या तिथे तपासणी करता येते. या चाचणीमधून 'फॉल्स निगेटिव्ह' म्हणजेच 'चुकीचा नकारात्मक रिझल्ट' येण्याची शक्यता असते. त्यामुळेच

सीटी व्हॅल्यू म्हणजे सायकल थ्रेशहोल्ड. म्हणजेच, सीटी व्हॅल्यू ३५पर्यंत डीएनए आढळल्यास तुम्ही कोरोनाबाधित आहात, असा अर्थ होतो. काही जणांमध्ये ८ ते १० सायकल्समध्येच विषाणू आढळून येतो, तर काही जणांमध्ये ३० ते ३२ सायकल्समध्ये मिळू शकतो.

- विषाणू लवकर मिळाल्याचा अर्थ व्हायरल लोड जास्त आहे. त्यामुळेच विषाणू लवकर आढळून आला. जास्त सायकल्सनंतर विषाणू आढळून येतो तेव्हा व्हायरल लोड कमी असल्याचे मानले जाते. परंतु येथे आवर्जून नमूद करावेसे वाटते की, सीटी व्हॅल्यू आणि रोगाची तीव्रता किंवा मृत्युदर यांच्यात कोणताही संबंध नाही.

२. रॅपिड अँटिजेन टेस्ट

शरीरात प्रवेश करणाऱ्या विषाणूंच्या पृष्ठभागावर अँटिजेन्स (प्रतिजन) असतात. हा घटक आपले शरीर बाहेरून आलेला घटक म्हणजेच फॉरिन बॉडी म्हणून ओळखते.

या चाचण्यांमध्येसुद्धा आरटी-पीसीआरप्रमाणेच स्वॅब घेतला जातो. या स्वॅबमध्ये कोरोनाचे विषाणू

ही चाचणी 'निगेटिव्ह' असेल तर त्या व्यक्तीची आरटी-पीसीआर चाचणीसुद्धा करवून घ्यावी, असे आयसीएमआरने सांगितले आहे. तसेच 'पॉझिटिव्ह' निकालांसाठी वेगळी आरटी-पीसीआर चाचणी करून घेण्याची गरज नाही, असेही आयसीएमआरने नमूद केले आहे.

या चाचणीचा सर्वात मोठा फायदा असा, की निकाल अर्ध्या तासात मिळू शकतो.

आता कोविड-१९साठी घरगुती चाचणी किटदेखील उपलब्ध आहेत. आयसीएमआरने काही किट्सना मंजुरी दिली आहे (MyLab - Coviself, Abbott Diagnostics - PanBioCovid १९, Meril Diagnostics, etc.). यासाठी आयसीएमआरने मार्गदर्शक सूचनाही जाहीर केल्या आहेत.

- फक्त लक्षणे दिसत असलेल्या नागरिकांनीच घरी चाचणी करावी; तसेच असे नागरिक जे कोरोनाबाधितांच्या संपर्कात आले असतील.
- ही चाचणी कंपनीने दिलेल्या निर्देशांप्रमाणेच करावी.
- ही चाचणी करण्यासाठी प्ले स्टोअरवरून मोबाईल



अॅप डाउनलोड करावे.

- अॅप डाउनलोड केलेल्या मोबाईलवरूनच केलेल्या चाचणीच्या टेस्ट स्ट्रीपचा फोटो काढावा.
- या अॅपवर टेस्ट पॉझिटिव्ह आहे अथवा निगेटिव्ह आहे ते कळेल.
- हा डेटा थेट आयसीएमआर टेस्टिंग पोर्टल स्टोअरवर जाईल.
- जे नागरिक बाधित आढळतील, त्यांनी होम आयसोलेशनबाबत आयसीएमआरच्या मार्गदर्शक सूचनांचे पालन करावे.
- लक्षणे असूनही टेस्ट निगेटिव्ह असल्यास आरटी-पीसीआर टेस्ट करावी

ओमिक्रॉन टेस्टिंग

ओमिक्रॉन स्ट्रेन ओळखण्यासाठी जीनोम अनुक्रमण (Genome Sequencing) चाचणी करण्यात येते. नुकतीच आरटी-पीसीआर प्रणालीवर आधारित नवीन किट्सना आयसीएमआरची मान्यता मिळाली आहे. परंतु ही चाचणी सर्वसाधारण रुग्णांनी करून घेण्याची आवश्यकता नाही. कारण यामुळे उपचारांत कुठलाही फरक पडत नाही.

कोविड-१९ अँटिबॉडी टेस्ट

अँटिबॉडीज ही प्रथिने आहेत, जी तुमची

रोगप्रतिकारक प्रणाली संक्रमणाशी लढा देण्यासाठी व भविष्यात आजारी पडण्यापासून संरक्षण करण्यासाठी बनवते. रोगास कारणीभूत असलेल्या विषाणूंपासून पूर्वी संसर्ग झालेला असल्यास किंवा लसीकरण केलेल्या लोकांच्या रक्तात या अँटिबॉडी आढळतात.

एकदा या अँटिबॉडी तयार झाल्यावर लोकांना संसर्ग होण्यापासून किंवा नंतर काही

काळ गंभीर आजारी होण्यापासून वाचवू शकतात. या तयार होण्यास एक ते तीन आठवड्यांचा कालावधी लागू शकतो.

अँटिबॉडी टेस्ट दोन प्रकारच्या असतात :

१. कोविड-१९चा संसर्ग झालेला असल्यास न्यूक्लिओकॅप्सिड प्रोटीन अथवा स्पाईक प्रोटीनविरुद्ध अँटिबॉडीज तयार होतात.
२. लसीकरणानंतर केवळ स्पाईक प्रोटीनविरुद्ध अँटिबॉडीज तयार होतात.

कालांतराने अँटिबॉडीज कमी होणे अपेक्षित असते. परंतु कोविड-१९च्या अँटिबॉडीज कमी होण्यासाठी किती वेळ लागतो, हे अद्याप माहित होऊ शकलेले नाही.

थोडक्यात काय; तर लसीकरणाने कोविड-१९ संसर्गाचा धोका टळत नसला तरी भविष्यात गंभीर आजार होण्यापासून तुमचे संरक्षण होऊ शकते.

कोविड-१९चा धोका अजून पूर्णपणे संपलेला नाही. परंतु यामुळे घाबरून न जाता वारंवार हातांची स्वच्छता, अंतर राखून वावरणे, मास्कचा वापर करणे, तसेच योग्य वेळी लसीचे डोस घेऊन स्वतःचा बचाव करणे हेच हितावह ठरेल.





वैद्यकीय जन्मकुंडली

डॉ. रमेश दामले, एम.डी. (मेडिसीन) | ०२०-२४४५ ८६२३



विवाह ठरवताना घरदार, संपत्ती, शिक्षण यांबरोबरच पत्रिका बघण्याचे प्रमाण आपल्याकडे अजूनही अधिक आहे. मात्र, आता या कुंडलीबरोबरच वैद्यकीय कुंडलीलाही महत्त्व द्यायला हवे, असे वाटते. त्याविषयीचे विवेचन.

भारतात मुलगी वयात येऊ लागली की वधू-पित्याला तिच्या लग्नाचे वेध लागतात. विवाहाची समस्या वधू आणि वर अशा दोन्ही पक्षांची असली, तरी त्याचा भार वधू पक्षावर जास्त प्रमाणात असतो. योग्य वयात

लग्न ठरले तर गोष्ट वेगळी; परंतु बहुतेक ठिकाणी दोन ते पाच वर्षांइतका सरासरी काळ त्यात जातो. त्यामध्ये हातातील काम सोडून विविध दौरे काढणे आणि सर्वांत महत्त्वाचे म्हणजे कोणीतरी विश्वासू मध्यस्थ गाठून मिळालेल्या माहितीची खातरजमा

करून घेणे, हा भाग महत्त्वपूर्ण ठरतो.

संपत्ती, घरदार, शिक्षण, नोकरीतील हुद्दा, या सरळ दिसणाऱ्या गोष्टींची खात्री मध्यस्थाकडून करून घेता येते; परंतु कुटुंबातील जवळच्या नातेवाइकांचा तापट, विक्षिप्त स्वभाव आणि मुख्य म्हणजे वधू-वरांचे रोग अगर आजार याविषयी कोणीच वाच्यता करत नाही. त्यामुळे मध्यस्थसुद्धा या बाबतीत बऱ्याचदा अनभिज्ञ असतात. परिणामी, बरीच लग्ने मोडकळीस येतात. क्वचित असेही होते, की लग्नानंतरच एखादा रोग दुर्दैवाने प्रकट होऊ शकतो. उदाहरणार्थ, मधुमेह, फीट, त्वचारोग इत्यादी.

पारंपरिक वहिवाटीनुसार, आपल्याकडे जन्मकुंडलीला महत्त्व देतात. परंतु आजच्या शास्त्रीय आणि आधुनिक जगामध्ये वैद्यकीय जन्मकुंडलीलाही महत्त्व देणे जरूरीचे ठरले आहे. एखाद्या कुटुंबाचा दीर्घकालीन वैद्यकीय सल्लागार म्हणून डॉक्टरला या ठिकाणी मध्यस्थ म्हणून जबाबदारी पार पाडावी लागते. शास्त्रीय माहितीच्या आधारावर त्याला काही रोगांची 'भविष्ये'ही सांगावी लागतात. आजच्या वैद्यकीय कुंडलीमध्ये थॅलॅसिमिया, आरएच निगेटिव्ह रक्तगट, कोड, मधुमेह या ग्रहांना फार महत्त्व प्राप्त झाले आहे. याबद्दलचा शास्त्रीय बैठकीवर आधारित सल्ला - तारुण्य आणि वैवाहिक आयुष्य यांच्यातील उंबरठा ओलांडताना म्हणून खरेच 'शुभ मंगल' ठरतो.

एक घटना १९८१मधील आहे. चालताना दम लागणाऱ्या एका मुलीला घेऊन एक बाई दवारखान्यात आल्या होत्या. तिच्या हृदयातील एक झडप आकुंचित (मायट्रल स्टेनोसिस) झाली होती. त्याचे ऑपरेशन कोठे करावे, असे विचारण्यास त्या आल्या होत्या. या ऑपरेशननंतर मुलीचा दम कमी होऊन ती विवाहासाठी पात्र होईल, असे त्यांना वाटत होते. तथापि, मुलीच्या छातीवरील वणाचे काय करणार? तसेच ऑपरेशननंतर २० वर्षांत ही झडप पुन्हा आकुंचन पावून दम लागू लागतो, हे त्या रुग्णाला माहीत नव्हते.

मी त्या बाईंना म्हटले, "अहो काकू, आणखी १०-१२ वर्षांनी तुमच्या मुलीला किमान दोन अपत्ये

विवाह ही मुलीच्या आयुष्यातील आव्हानात्मक आणि क्रांतिकारक घटना आहे. आपले नाव, आपले वास्तव्याचे ठिकाण व पूर्वायुष्यातील परिस्थिती बदलून ती परक्या ठिकाणी जाते. तिच्या वैयक्तिक विश्वात कित्येक प्रिय व अप्रिय बाबी तिला सामावून घ्याव्या लागतात.

'प्रतिघात' चित्रपटातील एक संवाद :
'तुम्हां पुरुषांपेक्षा महिला जास्त शूर असतात. दिलेल्या कुटुंबात जाऊन, कोणत्याही परिस्थितीत यशस्वी संसार करून दाखवण्याची धमक तिच्यामध्ये असते. बाळंतपणाला सामोरे जाण्याचे धैर्य आणि वीरता तिच्या ठायी असते.'

असतील. त्या सुमारास तिला दम लागू लागला तर काय कराल? त्यात बाळंतपणाचाही धोका असणारच! तुमच्या मुलीचा प्रश्न नुसता रोगाच्या तक्रारी बऱ्या करण्यापुरता मर्यादित राहिलेला नाही; तर एका कुटुंबाच्या भविष्यातील अनाथपणाशी निगडित आहे. तुम्ही असे करा, आतून करण्याचे ऑपरेशन (Close Mitral Valvotomy) करून घ्या. त्यामुळे वण दिसणार नाही. शिवाय, हॉस्पिटलमधील मुक्काम थोड्या कालावधीचा असल्याने त्याचा भ्रमादेखील होणार नाही; हेच ऑपरेशन आणखी २० वर्षांनी पुन्हा करून घेता येईल. महत्त्वाची गोष्ट अशी, की हा रोग मुलीला आहे व तिचे ऑपरेशन आतून करून घेतले आहे, हे सासऱ्या माणसांना स्पष्टपणे सांगा. या रोगाचे प्रमाण समाजात बरेच आहे (त्या काळी हे प्रमाण जास्त होते). लग्नापूर्वी मासिकात 'असाच रोग वराला असला तरी चालेल', अशी जाहिरात तुम्ही दिली तर लग्न जुळवतानाही प्रश्न येणार नाही."

गंमत म्हणजे त्यांनी तशी जाहिरात दिली आणि एखाद्या निरोगी मुलीपेक्षासुद्धा कमी वेळात एका सधन मुलाशी त्या मुलीचा विवाह झाला. तिला आता दोन



अपत्येदेखील आहेत.

अलीकडे विवाहाचे वय वाढत चालले आहे. त्याचप्रमाणे तरुणपणातील मधुमेह सापडण्याचे प्रमाणही वाढत आहे. यामुळे भावी वधू किंवा भावी वर यांच्या विवाहात अचानक हे नवेच विघ्न येत आहे, असे चित्र दिसत आहे. ते आधीच उघड केले तर त्यांची लग्नाच्या बाजारातील किंमत दुय्यम दर्जाची होते, हे खरे असले, तरी लग्न झाल्यावर दुय्यम दर्जा तर उघडकीस येतोच; शिवाय, अनेक जटिल समस्याही निर्माण होतात, ज्या निस्तरण्यात जोडप्याचा उमेदीचा आणि तारुण्याचा अनमोल काळ वाया जातो. त्यापेक्षा अगोदरच दुय्यम दर्जा स्वीकारून लग्नानंतरचे आयुष्य कसे उत्तम रीतीने घालवता येईल, हे पाहणे हिताचे ठरते.

इन्सुलिन घेणारी १६ वर्षांची एक रूपवान मुलगी माझ्याकडे येत असे. तिच्या वडिलांनी तिच्या विवाहापूर्वी मला सल्ला विचारला होता. मी तिच्या वडिलांना सांगितले, "तिचे आकर्षक रूप हे तिचे सामर्थ्य आहे. मुलगा-मुलगी एकमेकांना पसंत पडल्यानंतर माझ्याकडे या." विवाहापूर्वीच्या मुलाखतीमध्ये मुलीला मी मधुमेहाची गोष्ट फक्त नवऱ्याला सांगायला सांगितली. त्यानंतरच्या मुलाखतीमध्ये तिच्या आईवडिलांनासुद्धा सांगायला सांगितली. अशा रीतीने वन्हाडामध्ये वाच्यता न होता ते लग्न यशस्वीपणे पार

पडले. गेली २० वर्षे ते जोडपे आनंदात आयुष्य घालवत आहे.

प्रसारमाध्यम हे आजच्या युगाचे सामर्थ्य आहे. योग्य प्रकारे जाहिरात देऊन आपल्या आवडीचा जोडीदार मिळवणे ही गोष्ट आता पूर्वीपेक्षा सुलभ झाली आहे. समाजामध्ये एवढी विविधता आहे, की समान रोग असणारी माणसे भेटू शकतात. रोगाकडे दुर्लक्ष करून वरील रुग्णांसारखे फायद्याच्या इतर मुद्द्यांकडे बघून असे विवाह थोडे विलंबाने का होईना; पण यशस्वी होऊ

शकतात.

लग्नाचा खरा उद्देश सहजीवनातून अधिक आनंद प्राप्त व्हावा, हा आहे. अपत्य झाले तरच त्याची फलश्रुती झाली, ही कल्पना योग्य आहे का? हे पडताळून पाहणे आजच्या आधुनिक युगात जरूरीचे आहे. युरोप, अमेरिका येथे 'विनापत्य जोडपी' ही कल्पना मोठ्या प्रमाणात स्वीकारली गेली आहे. आनुवंशिक रोग असलेल्या कित्येक वधू-वरांच्या जोड्या यामुळे आनंदात नांदू शकतील. अशी दोन-चार जोडपी आनंदी आयुष्याचा उपभोग घेत असल्याचे माझ्या पाहण्यात आहे.

विवाहाच्या बाबतीत शास्त्रशुद्ध विचार करून, तर्कसंगत आणि व्यावहारिकपणे अमलात येईल अशा रीतीने विचार करणाऱ्या ज्येष्ठांचा अगर समुपदेशकांचा सल्ला, घरातील वडीलधाऱ्यांप्रमाणेच संबंधितालाही उपयोगी पडतो. ते न करता 'ताराबलं चंद्र बलंच दैव' असे चंद्र-तान्यांना आवाहन करण्यात काय अर्थ आहे? विवाह हा मंगल भविष्यासाठी अग्नीच्या साक्षीने केलेला पवित्र करार आहे. त्या दृष्टीने वैद्यकीय सल्ला मनमोकळेपणाने घेणे ही काळाची गरज बनली आहे, असे भान ठेवले तरच ते कार्य आणि त्या नंतरचा काळ 'शुभ' आणि 'मंगल' ठरू शकतो.





कोरोनानंतरचा आहार

मेधा पटवर्धन, आहारतज्ज्ञ | १४२२० ०८२०६

कोरोनामुळे आपल्या जीवनशैलीमध्ये खूप बदल झाले आहेत. जवळजवळ आपले आयुष्यच बदलून गेले आहे. या रोगामुळे होणारे दुष्परिणाम टाळण्यासाठी वैद्यकीय सल्ला उपयुक्तच, व्यायामही अनिवार्य; त्याचबरोबर योग्य आहारही आवश्यक ठरतो.



कोरोना म्हणजे कोविड-१९ बरोबरचे आपले सहजीवन सुरू होऊन दोन वर्षे झाली. अनेक समस्यांना आपल्याला तोंड द्यावे लागले, दैनंदिन कार्यांमध्ये आपल्याला अनेक बंधने पाळावी लागली. ज्यांना कोरोना झाला त्यांना अनेक त्रास सहन करावे लागले. शारीरिक ताकद, मानसिक स्वास्थ्य कमी-जास्त प्रमाणात बदलून गेले. प्रथम कोविड-१९, त्यानंतर डेल्टा आणि ओमिक्रॉन या व्हेरिएंटनी धुमाकूळ घातला. मनामध्ये सतत एक प्रकारची धास्ती निर्माण केली. कोणत्या प्रकारचा कोरोना झाला, तो किती तीव्र किंवा सौम्य स्वरूपाचा होता, त्यानुसार त्याचे दुष्परिणामही झाले.

कोरोनानंतर काही जणांमध्ये डोकेदुखी, श्वास घेण्यास त्रास होणे, छाती दुखणे, थकवा, शारीरिक कमकुवतपणा, चव नाहीशी होणे, कफ यांसारखे दुष्परिणाम आढळून येतात. हे परिणाम काही आठवडे, काही महिनेसुद्धा राहू शकतात. या सर्व दुष्परिणामांवर मात करून प्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी, ताकद परत

मिळवण्यासाठी योग्य आहार घेतल्याने फायदा होतो.

आपल्या शरीराला ऊर्जा, प्रथिने, कर्बोदके, स्निग्ध पदार्थ, जीवनसत्त्वे, क्षार आणि पाणी यांची गरज असते. कोरोनानंतर प्रामुख्याने योग्य प्रमाणात प्रथिने, जीवनसत्त्वे व क्षार घेतल्याने प्रतिकारशक्ती आणि ताकद पूर्ववत होण्यास गती मिळते.

- आपल्याला सहज उपलब्ध असणाऱ्या आहाराचे पालन करावे.
- फळे जास्त प्रमाणात खावीत. ऋतूप्रमाणे निरनिराळी फळे खावीत.
- केळे खाल्ल्याने पोटॅशियम, चघळचोथा कर्बोदके व ऊर्जा मिळते. ते सहज उपलब्धही होऊ शकते. आकाराने मोठे केळे असल्यास मधुमेहीनी अर्धच खावे.
- इतर फळे जसे, संत्री, बेरीज, डाळिंब यांचाही आस्वाद घेणे चांगले!
- बदाम, अक्रोड, खजूर, मनुका असा सुकामेवा खाल्ल्याने प्रथिने, चांगल्या दर्जाचे स्निग्ध पदार्थ आणि अँटिऑक्सिडंट्स मिळतात. त्यामुळे पेशींची

हानी रोखली जाते.

- भरपूर प्रमाणात पातळ पदार्थ आणि पाणी घ्यावे.
- पाण्याचे प्रमाण जास्त असलेली फळे खावीत. उदाहरणार्थ, कलिंगड, टरबूज, काकडी
- पालक, टोमॅटो, ब्रोकोली यांसारख्या भाज्यांमधून लोह मिळते. त्यामुळे तांबड्या रक्तपेशींचे कार्य सुधारते. पालेभाज्यांमुळे शरीराला झिंक, पोटॅशियम, मॅग्नेशियम मिळते.
- वेगवेगळी तृणधान्ये वापरल्याने कर्बोदके आणि ऊर्जा मिळते. परंतु मैदा, साखर यांसारखे पदार्थ टाळावेत.
- शाकाहारी लोकांनी डाळी, कडधान्ये जास्त प्रमाणात खावीत. त्यामुळे प्रथिने मिळतात.
- मांसाहार करणाऱ्यांनी अंडी, मासे, चिकन खावे. त्यामुळे जीवनसत्त्व 'अ', कॅल्शियम आणि प्रथिने मिळतात. परंतु मटण टाळावे.
- आहारात घ्यावेत असे पदार्थ : डाळी, कडधान्ये, तृणधान्ये, भाज्या, फळे, सुकामेवा, अंडी, चिकन, मासे, योग्य प्रमाणात पातळ पदार्थ व पाणी
- आहारात टाळावेत असे पदार्थ : वातुळ पदार्थ,

मैद्याचे पदार्थ, फास्ट फूड, साखर, सॉफ्ट ड्रिंक्स, फळंजे रस, विविध मिठया, प्रोसेस्ड फूड, चिप्स, खारी

• आहारात मशरूम, टोफू, सोयाबीन, राजगिऱ्याच्या लाह्या, ज्वारीच्या लाह्या, साळीच्या लाह्या, तसेच काही मसाल्याचे पदार्थ म्हणजे हळद, दालचिनी, तमालपत्र, धणे, मिरे यांचा प्रमाणात वापर अतिशय उपयुक्त असतो.

• डार्क चॉकलेट प्रमाणात खाल्ल्यास फायदेशीर दिसून आले आहे. यातील पॉलिफेनॉल्समुळे ब्लडप्रेसर नियंत्रणात राहण्यास मदत होते. मॅग्नेशियममुळे स्नायूंमध्ये गोळे येण्याचे प्रमाण कमी होते. डार्क चॉकलेट अँटिऑक्सिडंट म्हणून काम करते. मधुमेहीनी साखर नियंत्रणात असेल तर थोडे चॉकलेट खाण्यास हरकत नाही.

डॉक्टरांच्या सल्ल्याने योग्य औषधे, व्यायाम आणि योग्य आहार या त्रिसूत्रीने कोरोनामुळे झालेल्या दुष्परिणामांवर सहज मात करता येईल; तसेच चांगली प्रतिकारशक्ती आणि शारीरिक ताकद मिळवणे शक्य होईल.



वैजयंती देशपांडे



श्रद्धांजली



डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखेच्या 'मधुमित्र' मासिकाच्या संपादक मंडळातील शाम देशपांडे यांच्या पत्नी वैजयंती देशपांडे (वय ७४) यांचे नुकतेच निधन झाले. श्री. शाम देशपांडे यांच्याप्रमाणेच वैजयंतीताईंचा 'मधुमित्र'च्या वाटचालीत मोठा सहभाग होता. किंबहुना संपूर्ण देशपांडे कुटुंबीयांचाच या वाटचालीत सहभाग होता.

वैजयंतीताई यांचे सासरे रं. पा. देशपांडे यांचा पुण्यातील शनिपाराजवळ छापखाना होता. 'मधुमित्र'चा पत्रव्यवहार ते मोफत छापून देत असत. पुढे त्यांचे चिरंजीव व वैजयंतीताईंचे यजमान शाम देशपांडे 'मधुमित्र'ची छपाई, सजावट व वितरण ही कामे माफक दरात व आत्मीयतेने करू लागले. मासिकासाठी लागणारा सर्व मजकूर कंपोज करण्याचे काम वैजयंतीताई मनापासून करत असत. या दांपत्याच्या कन्या सौ. राधिका थत्तेही संस्थेच्या कामात सहभागी झाल्या आहेत. भारतीय चित्रसृष्टीची मुहूर्तमेढ उभारणारे चित्रपटमहर्षी दादासाहेब फाळके हे वैजयंतीताई यांचे आजोबा होत.



पर्यावरणाचे आरोग्य

नीलांबरी जोशी | ८४११० ००७०६

आपल्या आयुष्यावर पर्यावरणाचा बरा-वाईट असा परिणाम होत असतो. पर्यावरणाचे आरोग्य राखणे हे आपल्याच हातात असते. तसे केले नाही तर काय परिणाम होऊ शकतात, याबद्दल डॉक्युमेंटरीज, पुस्तके, अहवाल याआधारे केलेले जागतिक वसुंधरा दिनानिमित्त विवेचन.



भू गर्भशास्त्रज्ञांनी पृथ्वीच्या इतिहासाचे काही टप्पे मांडले आहेत. आत्ताच्या टप्प्याला त्यांनी 'अँथ्रोपोसिन' असं नाव दिलं आहे. १२ ते १५ हजार वर्षांपूर्वी मानवानं शेती सुरु केली. तेव्हापासून आत्तापर्यंत विचार केला तर या टप्प्याची सुरुवातीची तारीख काय असावी, याबद्दल आजही दुमत आहे. परंतु १९५०च्या अणुचाचण्यांपासून मानवानं पर्यावरणावर आपली फूटप्रीट मोठ्या प्रमाणात उमटवली – तो अँथ्रोपोसिनचा सुरुवातीचा काळ मानावा, असं सर्वसाधारण मत आहे. मानवानं पर्यावरणावर केलेला परिणाम अर्थात नकारात्मकच आहे. जागतिक स्वरूपातली तापमानवाढ, विविध स्पिसिज नष्ट होणं असे गंभीर परिणाम आपण रोज वाचतो. अवकाळी पाऊस, कडाक्याची थंडी, रखरखीत उन्हाळा असे

बदल आपल्याला जाणवतात. पृथ्वीवर राहणाऱ्या जिवांमुळे तिच्यात गेली लाखो वर्षे बदल होत आहेत. पण या टप्प्याइतका लक्षणीय बदल आधी अर्थातच नव्हता.

या बदलाच्या होणाऱ्या गंभीर परिणामांचे इशारे देणारे, त्यांची कारणं समजावून सांगणारे, इतकंच नव्हे; तर त्यावर उपाय सांगणारे अनेक लेख, पुस्तकं, डॉक्युमेंटरीज, चित्रपट उपलब्ध आहेत. मानवामुळे पर्यावरणात घडलेल्या बदलांवर आधारित चित्रपट आणि कथाकादंबऱ्या यांना 'क्लाय-फाय' म्हटलं जातं. द कॉर्पोरेशन ही त्यापैकी एक डॉक्युमेंटरी.

दीडशे वर्षांपूर्वी कॉर्पोरेशन या प्रकाराला फारसा अर्थ नव्हता, महत्त्वही नव्हतं. आज मात्र या कॉर्पोरेशन्स आपल्यावर राज्य करत आहेत. समुद्र, हवा, डीएनए हे सगळ्यांच्या मालकीचं आहे, अशी



आपली समजूत होती. मधल्या काळात कॉर्पोरेशन्सनी त्यावर आपला हक्क कधी प्रस्थापित केला, हेही आपल्याला कळलं नाही.

या कॉर्पोरेशन्स म्हणजे एक व्यक्ती आहे, असं कायद्यानंच मान्य केल्यामुळे जसे एखाद्या व्यक्तिमत्त्वात बरे-वाईट पैलू असतात, तसेच बरे-वाईट पैलू त्यांनाही लागू होतात. एखाद्या व्यक्तीच्या व्यक्तिमत्त्वातले पैलू समाजाला त्रास देणारे ठरले तर त्याला व्यक्तिमत्त्व विकार आहे, असं मानलं जातं. या सगळ्या कंपन्या जगभरात नफेखोर वृत्तीनं जे काही उद्योग करतात ते सगळ्या पर्यावरणाला आणि पर्यायानं पृथ्वीला घातक ठरत आहेत. यावरून या कंपन्यांनाही व्यक्तिमत्त्व विकार आहे हे मानून त्यावर उपाय करायला हवेत, असा विचार द कॉर्पोरेशन या डॉक्युमेंटरीत मांडला आहे.

जोएल बकान या लेखकाच्या द कॉर्पोरेशन : द पॅथॉलॉजिकल परसूट ऑफ प्रॉफिट अँड पॉवर या पुस्तकावर आधारित ही डॉक्युमेंटरी आहे. २६ आंतरराष्ट्रीय फिल्म फेस्टिवल्समध्ये नामांकन मिळवणाऱ्या या डॉक्युमेंटरीचा उत्तरार्ध २०२०मध्ये द न्यू कॉर्पोरेशन या नावानं तयार झाला आहे. सनडान्स फिल्म फेस्टिवल आणि पीपल्स चॉईस अवॉर्ड अशा काही महोत्सवांमध्ये या डॉक्युमेंटरीनं पारितोषिकं मिळवली आहेत.

कॉर्पोरेशन्सचं कामकाज कसंचालतं, त्यांच्याबाबतचे वादग्रस्त विषय कोणते आहेत, नफा आणि फक्त नफा यासाठी मार्गात येणाऱ्या सगळ्या अडथळ्यांचा या कॉर्पोरेशन्स बऱ्या-वाईट मार्गानं नायनाट करायला

कशा सरसावतात, ते या डॉक्युमेंटरीत मांडलं आहे. यात तेल, फार्मा, कॉम्प्युटर, टायर उत्पादन करणाऱ्या, पब्लिक रिलेशन्स सांभाळणाऱ्या, ब्रँड तयार करणाऱ्या, जाहिरात क्षेत्रातल्या, मार्केटिंगमधल्या अशा अनेक क्षेत्रांतल्या कंपन्यांचे सीईओज आणि महत्त्वाच्या पदांवरच्या व्यक्तींवरच्या मुलाखती आहेत. त्यातले काही जण आपल्या कंपनीच्या अनैतिक वागण्याची प्रांजळ कबुली देतानाही दिसतात.

महत्त्वाचं म्हणजे, नोम चॉम्स्की, चार्ल्स कर्नघॅन, नाओमी क्लीन, मायकेल मूर, वंदना शिवा, होवार्ड झिन, रे अँडरसन, पीटर ड्रुकर, मिल्टन फ्राईडमन, सॅम्युएल एपस्टाईन, ख्रिस बेरेट असे नोबेल प्राईज विजेते अर्थतज्ज्ञ, मॅनेजमेंट गुरू, कॉर्पोरेट गुप्तहेर, शिक्षणतज्ज्ञ, समीक्षक, इतिहासकार आणि विचारवंत अशा ४० जणांच्या मुलाखती या १४५ मिनिटांच्या डॉक्युमेंटरीत समर्पक ठिकाणी येतात.

कॉर्पोरेशन्सचं थैमान कसं विविध क्षेत्रांत पोहोचलं आहे ते पाहण्यासाठी मोन्सांटो या कंपनीचं उदाहरणही खूप बोलकं आहे. मोन्सांटोचं नाव जगभर पोहोचलं ते एजंट ऑरेंजमुळे. अमेरिका-व्हिएतनाम युद्धात व्हिएतनाममधील हजारो एकर जंगलं आणि शेती नष्ट करण्यासाठी अमेरिकेनं १९६१ ते १९७१ या काळात १.३ कोटी गॅलन्स एजंट ऑरेंज हे रसायन फवारलं. यात वापरलेलं डायॉक्सिन वातावरणात, जमिनीमध्ये, पाण्यात अनेक वर्षे टिकून राहतं. प्राणी, मासे, पक्षी यांच्या टिश्यूजमध्ये हे चिकटून राहतं. हे ज्या जमिनीत असेल तिथलं धान्य, कोंबड्यांसारखे प्राणी किंवा पाण्यातले मासे खाल्ल्यामुळे माणसांच्या शरीरातही डायॉक्सिनचा शिरकाव होतो. डायॉक्सिनमुळे नवजात मुलांमध्ये दोष निर्माण होतात, कर्करोग, मानसिक किंवा मेंदूचे आजार होऊ शकतात. व्हिएतनाममध्ये एजंट ऑरेंजमुळे चार लाख लोक तत्काळ मरण पावले होते.

मोन्सांटो ही कंपनी जेनेटिकली मॉडिफाईड-जीएम प्रजाती निर्माण करते. जीएम प्रकरणात प्राणी किंवा पिकं यांच्यातल्या डीएनएची रचना प्रयोगशाळेत



मोन्सांटोचा अजून एक प्रताप म्हणजे आरबीजीएच- रिकॉबिंट बोव्हाईन ग्रोथ हॉर्मोन. बोव्हाईन ग्रोथ हॉर्मोन नैसर्गिकरीत्या गायींमध्ये उत्पन्न होतो. तो गायींच्या शरीरात दूध किती तयार व्हावं यावर नियंत्रण

संशोधन करून बदलून वेगळी प्रजाती निर्माण केली जाते. पोषणमूल्य जास्त असणारी किंवा जंतुनाशकांचा प्रतिकार करणारी बी-बियाणं अशा प्रकारे निर्माण केली जातात. परंतु याबरोबरच मोन्सांटोने धान्य पेरण्यासाठी लागणारं बी-बियाणं शेतकऱ्यांना दर वर्षी नवीन घ्यावं लागेल अशी व्यवस्था केली. पूर्वी शेतकरी उगवलेल्या धान्यातून चांगल्या प्रतीचे दाणे पेरणीसाठी बाजूला ठेवत. परंतु आता बियाणांमधून एकदाच पिकं उगवतील अशी व्यवस्था मोन्सांटोने केल्यानं भारतात शेतकऱ्यांना अमाप खर्चाला तोंड द्यावं लागतं. या विषयावर तळमळीनं काम करणाऱ्या वंदना शिवा या डॉक्युमेंटरीत माहिती सांगताना दिसतात.

पृथ्वीची लोकसंख्या लवकरच ९०० कोटीला जाऊन पोहोचेल. या सगळ्यांना पुरेल इतकं अन्न पृथ्वीवर उपलब्ध असणं हेच एक आव्हान आहे. त्यात पारंपरिक शेती न करता जागतिक स्पर्धेच्या रेट्यामुळे जमिनीची झालेली धूप, जमिनीतले आटत जाणारे पाण्याचे स्रोत, बेसुमार प्रमाणात मासेमारी झाल्यामुळे उद्भवलेल्या समस्या, वृक्षतोडीमुळे कमी होत जाणारी जंगलं आणि शेतीयोग्य जमीन कमी होत जाणं हे भीषण परिणाम आहेत. पर्यावरणाचा समतोलही यामुळे बिघडला आहे. यातूनच अन्नाच्या कमतरतेमुळे किंवा पोषणमूल्यं समतोल प्रमाणात आहारात नसल्यामुळे होणाऱ्या आजारांचं प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत गेलं आहे. जमिनीतून जास्तीत जास्त कस कमी होईल इतकं काढून घ्या आणि उधळा या मानसिकतेतून मानवाचं भवितव्यच धोक्यात आहे, हे नक्की!

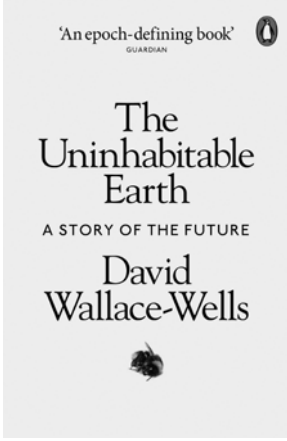
ठेवतो. पण गायींच्या शरीरातलं दुधाचं उत्पादन वाढावं यासाठी मोन्सांटोच्या संशोधकांनी प्रयोगशाळेत आरबीजीएच-हा हार्मोन तयार केला. आरबीजीएच हा हार्मोन 'पोझिलॉक' या नावानं बाजारात ओळखला जातो. मोन्सांटोने अमेरिकेतल्या फूड अँड ड्रग असोसिएशनकडून पोझिलॉकचं मार्केटिंग करण्याची परवानगी १९९३मध्ये मिळवली. आज अमेरिकेतल्या एक-तृतीयांश गायींना आरबीजीएच हे इंजेक्शन टोचलं जातं. ज्यामुळे गायी नेहमीपेक्षा १० टक्के जास्त प्रमाणात दूध देतात.

परंतु आरबीजीएचचे दुष्परिणाम लवकरच दिसायला लागले. आरबीजीएच टोचलेल्या गायींपैकी ५० टक्के गायींच्या पायांना किंवा खुरांना बधिरता येते; त्यापैकी २५ टक्के गायींच्या कासेला आणि प्रजोत्पादन करणाऱ्या अवयवांना संसर्ग होतात, त्यांना वंध्यत्व येतं, ओव्हीरीजना संसर्ग होतो, वासरं पोटात मृत होतात किंवा त्यांच्यात जन्मतः दोष असतात. 'सेंटर फॉर फूड सेफ्टी' आणि 'कॅनेडियन जर्नल ऑफ व्हेटर्नरी रिसर्च' अशा अनेक संस्थांनी यावर संशोधनात्मक अहवाल प्रसिद्ध केले आहेत.

युरोपमधल्या २५ देशांसह जपान, ऑस्ट्रेलिया, न्यूझीलंड आणि कॅनडा या देशांनी आरबीजीएचवर बंदी घातली आहे. अमेरिकेत कायद्यानं बंदी नसली तरी ग्राहकांच्या रेट्यामुळे अनेक कंपन्यांनी आरबीजीएच वापरणं बंद केलं आहे. जानेवारी २००७मध्ये सेफवे कंपनीनं आपण आरबीजीएचमुक्त झाल्याचं जाहीर केलं. मार्च २००८मध्ये वॉलमार्ट कंपनीनं स्वतःचं ग्रेट व्हॅल्यू

मिल्क आरबीजीएचमुक्त असल्याचं जाहीर केलं.

द अनइनहॅबिटेबल अर्थ – लाईफ आफ्टर



वॉर्मिंग या डेव्हिड वॉल्स – वॉ लो स या लेखकाच्या पुस्तकातील भारताबाबतची काही आकडेवारी गंभीर आहे. उदाहरणार्थ, भारतात ६० कोटी माणसांना पुरेसं पाणी उपलब्ध

नाही. भारतात दर वर्षी दोन लाख लोक पाण्याअभावी किंवा प्रदूषित पाण्यामुळे मरण पावतात. पुढच्या दोन वर्षात भारतातल्या २१ शहरातलं भूजल संपलेलं असेल. २०३०पर्यंत भारतात गरजेच्या निम्मं पाणी उरेल. २०१७मध्ये हवेतल्या प्रदूषणामुळे जगभरात ९० लाख लोक अकाली मृत्यू पावले. त्यापैकी एक-चतुर्थांश मृत्यू भारतात झाले होते.

भारतात केरळमध्ये आलेल्या चक्रीवादळांनं ९० कोटी डॉलर्सचं नुकसान झालं. २१००पर्यंत उष्णता लाटेमुळे (हीट वेव्हमुळे) भारत आणि मध्य आशियामध्ये उन्हाळ्यात घराबाहेर पाऊल टाकणं अशक्य होईल.

सौदी अरेबियामध्ये उन्हाळ्यात एअरकंडिशनिंग



सिस्टीम्ससाठी दिवसाला सात लाख बॅरल्स तेल खर्च होतं.

तापमानवाढीचे मानवजातीवर होणारे परिणाम मांडणाऱ्या या २५१ पानी पुस्तकात दुष्काळ, पूर, जंगलातील वणवे, आर्थिक अरिष्टं, राजकीय अस्थिरता, बेरोजगारी, स्थलांतरं, युद्धं, पाण्याखाली गेलेली शहरं, चित्रविचित्र आजार – अशा पर्यावरणबदलाच्या अनेक दुष्परिणामांबद्दल लेखक परिणामकारक भाष्य करतो. यातली चिंतेची बाब म्हणजे पृथ्वीवरच्या सजीवांचं भवितव्य किती धोक्यात आहे हे मांडताना पानापानांवर भारतातल्या भीषण परिस्थितीबद्दल एक ओळ तरी येतेच. भारत आणि चीन या दोन देशांमध्ये सर्वात जास्त लोकसंख्या असल्यामुळे तिथल्या प्रगतीचा, लोकसंख्यावाढीचा आणि पर्यावरणविषयक धोरणांचा सर्वात जास्त परिणाम जगावर होणार आहे हे सतत जाणवत राहतं.

ग्लोबल वॉर्मिंग आणि नैसर्गिक आपत्ती यांना अजूनही समकालीन साहित्यात पुरेसं स्थान मिळालेलं नाही. या समस्या खऱ्या आहेत असं आपल्याला अजूनही वाटत नाही. क्लाय-फाय – क्लायमेट फिक्शन हा प्रांत अजून आपल्यापर्यंत पोहोचलेलाही नाही. बर्लिनची भिंत पडली तेव्हा तू कुठे होतास? किंवा ९/११ घडलं तेव्हा तू काय करत होतास? असे प्रश्न कथाकादंबऱ्यांमध्ये दिसतात. पण ४०० पीपीएमच्या वेळी तू कुठे होतास (PPM- Percentage of Atmospheric Carbon Dioxide : 400 parts

per million) असे प्रश्न साहित्यात कुठेच उमटलेले नाहीत, अशी खंत द ग्रेट डिरेजमेंट – क्लायमेट चेंज अँड अनथिंकेबल या पुस्तकात ज्ञानपीठ विजेते लेखक अमिताव घोष यांनी व्यक्त केली होती. ती खंत बदलायचं काम आपल्याला करायला हवं.





निसर्गातील अनुपम रंगपंचमी!

प्रिया फुलंब्रीकर | ९७६६६ २३४०९



शिशिर संपतो आणि वसंताची चाहू लागते.
त्यामुळे निसर्गात अद्भुत स्थित्यंतरे घडू
लागतात... त्याविषयी!

‘शिशिर संपला, वसंत आला...’

थंडीने गारठवणारा शिशिर ऋतू ‘सायोनारा’ (परत भेटेपर्यंत तूर्तास रामराम) म्हणते वेळी वसंत ऋतूच्या आगमनाची चाहूल लागते अन् मग निसर्गात अद्भुत स्थित्यंतरे घडण्यास सुरुवात होते. शिशिरात निद्रादेवीच्या अधीन गेल्यात की काय; असे वाटणाऱ्या

अनेक प्रकारच्या वनस्पती वसंताची चाहूल लागताच खडबडून जाग्या होतात. जणू एखादा स्वर्गातील दूतच अदृश्य रूपात येऊन, मधुर आवाजात आरोळी ठोकून, त्या सर्व वनस्पतींना गाढ झोपेतून उठवून, मधुमासाची खबर द्यायला या पृथ्वीतलावर अवतरलाय की काय, असे वाटावे! त्याची हाळी ऐकून जीवसृष्टीतील अगदी

प्रत्येक सजीव मधुमासातील आनंदोत्सवात सामील व्हायला सज्ज होतो.

भारतीय कालगणनेनुसार, श्रीवसंत पंचमीला या ऋतुराजाचे थाटात, ऐटदार आगमन होते तेव्हा माणसांबरोबर सारी सृष्टीच जणू वसंतगान गाऊन हा सर्जनसोहळा साजरा करताना दिसून येते. हिंदुस्थानी शास्त्रीय संगीतातील बसंतीकेदार रागात बांधलेली 'मधुवा पी बन लागी' ही 'मधुमासात मधमाश्या मधुरसाने भरलेले वन अक्षरशः पिऊ लागतात,' अशा अर्थाची अप्रतिम बंदिश आहे. खरोखर हा ऋतुराज लोभस कुसुमायुध चारुकांताचे अस्तित्व फुलावर आलेल्या सर्व प्रकारच्या वनस्पतींच्या रूपातून जाणवून देत मधमाश्यांकरिता, तसेच परागीभवन करणाऱ्या इतर जिवांकरिता भरभरून आनंद घेऊन येतो. वसंताची चाहूल लागताच कामकरी मधमाश्या पोळी बांधण्यासाठी नवीन जागेच्या शोधार्थ हिंडू लागतात; तर योग्य जागा शोधून तिथे नव्याने पोळी बांधत असलेल्या मधमाश्या पोळ्यांमध्ये मधाची बेगमी करून ठेवण्यासाठी एकसारख्या षटकोनी आकाराच्या जास्तीच्या कोठड्या बांधू लागतात.

मधुमासामध्ये पक्षिजगतात पक्ष्यांच्या रंग-रूपात व वर्तनात प्रकर्षाने जाणवतील असे बदल घडून येतात. सुभग, दयाळ, कोकीळ, नाचण असे गोड गळ्याचे पक्षिगण पहाटेपासूनच आपली अद्वितीय गानकला सादर करण्यास सुरुवात करतात; तर बुलबुल, शिंपी, भारद्वाज, पोपट, तांबट, मैना या पक्ष्यांच्या वैशिष्ट्यपूर्ण आवाजातील किलबिलाटामुळे अंगणातील प्रत्येक झाडच रुणझुणत नव्याने जिवंत झाल्यासारखे भासते.

वनस्पतिविश्वामध्ये तर या ऋतुराज वसंतात अंतर्बाह्य नवचैतन्य संचारलेले ठळकपणे दिसून येते. अगदी काल-परवापर्यंत नगण्य वाटावी अशी कणखर कड्याकपाऱ्यांतून उगवलेली धायटीची झुडपे लाल फुलांनी अफलातून बहरून जाणाऱ्या-येणाऱ्या वाटसरूंचे चित्त वेधून घेतात. मकरंदाने पुरेपूर भरलेल्या त्या इवल्याशा लालचुटुक पुष्पपेल्यांवर

ताव मारायला फुलचोखे, राखी वटवट्या, चश्मेवाला, शिंजिरा यांसारखे पक्षी आणि भरपूर मधमाश्या व फुलपाखरे यांची एकच झुंबड उडते. मधुरसाने गच्च भरलेल्या धायटीच्या त्या पेच्यांमध्ये अगदी तळाशी असंख्य लाल व काळ्या मुंग्यादेखील सपान करण्यात रममाण झालेल्या दिसून येतात; तर काटेसावरीच्या ऊर्फ शाल्मलीच्या फांद्या गडद गुलाबी रंगाच्या भव्य पुष्पपेच्यांनी भरून गेलेल्या दिसून येतात. त्या पेच्यांमधील विपुल मकरंद सेवन करायला नीळकंठ, पोपट, वेडा राघू, बुलबुल, कोतवाल, ग्रीन बार्बेट असे अगणित पक्षिगण हजेरी लावतात. पक्ष्यांच्या या भाऊगर्दीत चपळ खारूताईसुद्धा तुरुतुरु चालत त्या पेच्यांवर ताव मारायला येताना दिसते. याशिवाय, शाल्मलीच्या या मनमोहक सुमनांवर भरपूर प्रमाणात मधमाश्या येतात व लगबगीने त्या मधुर पेच्यांमधील मकरंद आणि पराग गोळा करू लागतात; तर Chestnut-streaked sailer ही फुलपाखरे शाल्मलीच्या या फुलांवर मधुरसासाठी तर येतातच; शिवाय, त्यांचे संपूर्ण जीवनचक्रच या वृक्षावर ते व्यतीत करतात. अशी ही नखशिखान्त नटलेली शाल्मली वसंतातल्या या रंगोत्सवात पुरती समरसून गेलेली दिसून येते.

याच सुमारास शहरांतील रस्त्यांवर चालताना अचानक पायारखाली खाकी रंगाच्या पातळ पापड्या येतात. मान वळवून बघावे तर शेजारीच रस्त्याकडेला त्या पक्व पापड्यांचे ढीगच्या ढीग दिसून येतात. रस्त्याकाठी लागवड केलेल्या वावळच्या त्या गतवर्षीच्या पापड्या असून, वर डोके करत वावळ वृक्षाकडे पाहिल्यास काही पक्व पापड्या वाऱ्याच्या झुळकीसरशी हलकेच घरंगळत खाली गळून पडत असताना दिसून येतात. वावळ वृक्षाकडे बारकाईने निरखून बघितल्यावर त्याच्या काही फांद्या चटकन डोळ्यांना दिसू न येईल अशा बारीक फुलांनी, तर काही फांद्या नवीन तजेलदार पोपटी पापड्यांनी भरलेल्या दिसून येतात.

अनेकदा रस्त्यांच्या कडेलाच क्रेप कागदासारख्या



पाकळ्यांच्या गुलाबी फुलांनी मढलेली झाडे दिसून येतात. ती 'महाराष्ट्राचे राज्यपुष्प' असलेल्या ताम्हण वृक्षाची असून, त्या गुलाबी फुलांवर प्रचंड प्रमाणात मधमाश्या आलेल्या दिसून येतात. रस्त्याच्या बाजूला लावलेला बहावा पिवळ्याधमक झुंबरांनी सजलेला दिसतो. या बहाव्याचे ते सुंदर सोनेरी पुष्पवैभव न्याहाळताना अवर्णनीय आनंद लाभतो. तसेच कृष्णलीलेशी थेट नातं जोडलेला सदाहरित कदंबदेखील रस्त्याकाठी भेटू शकतो. त्याला फुले मात्र पावसाळ्यात येत असली तरी तो त्याच्या दाट पर्णसंभारामुळे लक्ष वेधून घेतो.

शहरातील नदीकाठच्या बऱ्याच वनस्पतीदेखील या काळात फुलांवर येतात. नदीतीरावरील वटवृक्ष कच्च्या फळांनी (खरं म्हणजे प्राथमिक अवस्थेतील ती कच्ची फळे म्हणजे त्याची फुलेच) लगडतो व थोड्याच अवधीत ती पक्व होऊन त्यांचे लाल रंगातल्या फळांत रूपांतर होते. नदीतीरावरील पुराण्या जांभूळ वृक्षावर भलेमोठे मोहोळ केलेल्या आग्या मधमाश्या त्यावर फुले कधी येतील याच्या प्रतीक्षेत असतात. नदीकाठच्या आम्रवृक्षावर मात्र मोहोर धरलेला असतो अन् त्याच्या तीव्र सुगंधाने असंख्य लहान-मोठ्या माश्या त्यावर घोघावत असलेल्या दिसून येतात.

शहरातील टेकड्यांसारख्या ठिकाणी गणेरची झाडे सोनेरी रंगाच्या देखण्या फुलांनी बहरून आलेली दिसून येतात. ती सोनसळी फुले पाहून गणेरचे 'सोनसावर' हे नाव त्या वृक्षास अगदी शोभून दिसते. या सोनसावरीवर गतवर्षाची पक्व झालेली फळे पूर्ण उघडून त्यातील बिया इतस्ततः विखुरण्याची वाट पाहत असल्यासारखी वाटतात. त्याच टेकड्यांवर सुवासिक फुलांनी बहरलेला पाचुंदा भेटतो, तसेच उभा उंच वाढलेला वारस वृक्ष फिकट गुलाबीसर रंगाच्या मोठ्या आकाराच्या सुवासिक फुलांनी बहरलेला दिसतो. याच काळात या वारसशी साधर्म्य दर्शवणारी फुले असलेला मेढशिंंगी जणू अंगभर चांदण्यांचे आभाळ पांघरले आहे की काय वाटावे, असा पांढऱ्याशुभ्र सुवासिक फुलांनी भरून गेलेला दिसतो. टेकडीवर किंवा रस्त्याकाठीदेखील तेजस्वी भगव्या ज्योतीसारखा पुष्पसंभार लेवून उभा असलेला पळस भेटतो. त्यावर फुलांच्या मधूनच आधीच्या पक्व झालेल्या पळसपापड्या डोकावताना दिसतात. लालभडक फुलांचा पांगारादेखील वसंतात पूर्णपणे बहरून येतो. इतका, की ते झाडच लाल रंगाचे वाटते. तसेच चारोळी आणि अर्जुन हे वृक्षदेखील याच सुमारास फुलतात. टेकडीवरच्या कुसुंब वृक्षावर याच ऋतूत अतिशय सुंदर अशी तांबूस कुसुंबी रंगाची

नवपालवी येते. अशा वृक्षवैभवाने समृद्ध झालेल्या टेकड्या वसंतात पुरत्या रंगीबेरंगी झालेल्या दिसून येतात. त्या टेकड्यांवर रानवांगे, करवंद, भेंड अशा अनेक रानटी वनस्पतीदेखील फुललेल्या दिसून येतात.

समजा, काही कारणामुळे घराबाहेर पडून मोकळेपणी निसर्गाचा रसास्वाद घेणे शक्य नसेल, तर अशा वेळी निदान आपल्या घरातल्या अंगणातील किंवा गच्चीवरील बागेत जाऊन तेथील निसर्गवैभवाचा आपल्याला मनसोक्त आस्वाद घेता येऊ शकतो. या निसर्गसखा वसंत ऋतूत बागेतल्या लिलीच्या कांद्यांना धुमारे फुटून अल्पावधीत त्या फुलावर येतात. पेरूच्या झाडावर सुंदर पांढरी फुले फुललेली दिसून येतात. त्या फुलांवर मधुरसपान करण्यात अगदी मंत्रमुग्ध झालेल्या मधमाश्या दिसून येतात. कमानीवरील पेट्रियाचा वेल निळ्या फुलांनी पूर्णपणे बहरतो. तसेच जाई-जुईला

नाजूक फुले येऊ लागतात. बागेतील देशी गुलाब, अनंत, मोगरा, मदनबाण, कुंद हेसुद्धा फुलू लागतात व दरवळीने आसमंत व्यापून टाकतात; तर दारचा सोनचाफा फुलावर येऊन त्याचा अतरासारखा घमघमाट अगदी चौफेर पसरवतो. अंगणातील लाल व पांढरा चाफादेखील निष्पर्ण होऊन डेरेदार झुबक्यांनी भरून गेलेला दिसतो.

अशी ही शहरांमधील निसर्गातील बहारदार रंगपंचमी! वसंत ऋतूत निसर्ग मुक्तहस्ताने ही जी जादुई रंगांची उधळण करत असतो, त्याचे कितीही वर्णन करावे तितके अपुरेच!

(लेखिका या निसर्ग संवर्धनाकरिता स्थापन करण्यात आलेल्या 'ग्रीन बर्ड्स अभियाना'च्या संस्थापक आहेत.)



हास्यजत्रा : विजय पराडकर

काय करणार? पुढे वेळी आदेश आल्यामुळे हे असं करावे लागेल!





गट १ : मधुमेहींसाठी पोषक नाश्ता

उत्तेजनार्थ - पौष्टिक लाडू

प्रेमला शिरोळकर

साहित्य

दोन वाट्या डाळ्याचे पीठ, दोन वाट्या
नाचणीचे सत्त्व अगर पीठ, प्रत्येकी एक
वाटी सातूचे पीठ आणि शिंगाडा पीठ,
अर्धी वाटी खारीक पूड, गूळ, वेलची पूड,
तूप

निवेदन - मार्च २०२२ च्या अंकात
मधुमेहींसाठी पोषक नाश्ता या सदरात
'मोडाच्या कडधान्याचे वडे' ही रेसिपी प्रसिद्ध
झाली आहे. मात्र अनवधानाने त्याबरोबरच
'पपईची चटणी' ही त्याच स्पर्धाकाची
रेसिपीदेखील प्रसिद्ध झाली आहे.

- संपादक

कृती

प्रथम सर्व पिठे साजूक तुपावर छान भाजून घ्यावी. गार
झाल्यावर त्यात अर्धी वाटी खारीक पूड व आपल्या
आवडीनुसार गूळ घालावा. वेलची पूड घालावी.
आवडतील त्या आकाराचे लाडू वळावेत.

हे लाडू खूप चविष्ट लागतात. पौष्टिकही आहेत.
डाळ्याच्या पिठातील प्रोटीन, नाचणीतील कॅल्शियम
व फायबर, तसेच प्रोटीनयुक्त सातूचे पीठ व बहुगुणी
शिंगाडा यामुळे मधुमेहींसाठी अत्यंत उपयुक्त आहेत.
त्याचप्रमाणे खारकेची पूड जास्त
व गूळ पावडरीचे प्रमाण कमी
आहे. यात साखर अजिबात
वापरलेली नसल्याने मधुमेहींना
खाण्यास योग्य आहेत.



कविता

निसर्गाचा विनाश

वृक्ष कापले, लता चिरडल्या, सुमनांचे निर्माल्य झाले
हरिततृणाला गाडून त्यावर मोठमोठे इमले आले
वनचर, पक्षी निघून गेले, स्थान तयांना नाही इथे
अतिक्रमणाने अशी अनास्था निसर्गाची जिथे तिथे
निसर्गाचे प्रेम संपले, सरली माणुसकी
गौरवातुनी रौरव आले, झाली नामुष्की
निसर्गाने तलवार उपसली, नाव तिचे असे कोरोना
विज्ञानाला ज्ञान शिकवले, आता तरी तू होई शहाणा

- डॉ. गो. म. धडफळे | १८१९१ ८०२६१





स्वारथ्य शोध शब्दकोडे क्र. ६

क्षमा एरंडे | १८२२५ ६६४५४

१		३	५		२	६	
		४		१०			
७	९		११				१३
८		१२				१४	
		१५	१९		१६		
	१७						
१८				२०		२१	
२२			२३				

आडवे शब्द : (१) मधुमेहाशी दोन हात करण्यात या इंजेक्शनचा महत्वाचा वाटा आहे. (इंग्लिश) (२) कपाळ, भाल (४) मीठ व मेथी यांची चव (७) भिस्त, आधार, संकट (८) अनेक रोगांवर रामबाण फळे, मुळी (काटेरी) (११) एक सुगंधी वनस्पती (१४) ताठा, गुर्मी (१५) उग्र व मृदू, हळुवार (१८) डोक्याला ताप देणे, मेंदू डोके खाणे (२१) केसांच्या जटा (२२) निरोगीपणा (२३) भूतकाळ

उभे शब्द : (१) बद्धकोष्ठतेवर परिणामकारक पांढरे बी (२) पक्षाघात (३) उवांची अंडी (५) मऊ, मुलायम (६) एक गोलगोल गोड पदार्थ (९) एक चिकट पदार्थ, एक

संख्या (१०) कवच, साल (१२) लाली, शृंगारातील एक साधन (इंग्लिश) (१३) पूर्वी बाळाला अंधोळीनंतर व करत (१४) खवा (१६) जिलेबीबरोबर हा हवाच! (१७) लहान मडके, संक्रांतीला वापरतात (१८) मकरंद (१९) वस्त्र विणण्याचे उपकरण (२०) पद्धत (२१) ताकद, शक्ती, क्षमता

शब्दकोडे क्र. ५ चे उत्तर

१	२	३		४	७
र	क्त	चं	द	न	ह वा
ग		६	ही	५	तु ळ स
	८	रा	न	१२	जी द
९	प	य	१९	त	१५
				व	शे
१०	रा	व	१३	१४	१६
				न	व रा
११	व	ळ	क	टी	१८
					चि ज
	२०	२१			
	र्त	वा	अ	व	मा न
२२	न	व	र	स	डा
					शा

कोडे सोडवणाऱ्याचे नाव : _____

पत्ता : _____

फोन : _____

क्र. ५ कोड्याचे उत्तर बरोबर देणारे सहभागी :

• केशव वामन देशपांडे, पुणे • शैला रमाकांत सराफ, पुणे

★ सहभागींचे अभिनंदन! ★

- या शब्दकोड्याचे उत्तर पुढील महिन्याच्या अंकात प्रसिद्ध केले जाईल. ■ शब्दकोडे सोडवून त्याची उत्तरे आमच्याकडे पोस्टाने पाठवावीत किंवा प्रत्यक्ष डायबेटिक असोसिएशनच्या कार्यालयात आणून द्यावीत किंवा सोडवलेल्या शब्दकोड्याचा फोटो काढून ९४२११ ४५९६३ या क्रमांकावर व्हाट्सअपद्वारे पाठवू शकाल.
- शब्दकोड्याचे उत्तर पाठवताना त्यावर नमूद केलेल्या जागी आपले नाव, पत्ता व फोन नंबर लिहावा.
- शब्दकोड्याचे उत्तर आमच्याकडे दर महिन्याच्या २० तारखेपर्यंत पोहोचायला हवे. ■ ज्यांची उत्तरे बरोबर असतील, त्यांची नावे पुढील महिन्याच्या अंकामध्ये प्रसिद्ध करण्यात येतील.



डायबेटिक असोसिएशनतर्फे तपासणी सुविधा

कार्यालयीन वेळ : सोमवार ते शनिवार सकाळी ८ ते संध्याकाळी ५.३०

सवलतीच्या दरात लॅबोरेटरी तपासणी : सकाळी ८ ते १० आणि दुपारी १ ते ३

आठवड्यातील वार	डॉक्टरांचे नाव	सल्ला क्षेत्र	भेटीची वेळ
सोमवार	डॉ. अरुंधती मानवी	जनरल फिजिशियन	दुपारी ४
मंगळवार	डॉ. छाया दांडेकर / डॉ. शलाका जोशी	पायाची निगा	सकाळी ९
	डॉ. जयश्री महाजन / डॉ. श्रीपाद बोकील	दंत चिकित्सा	सकाळी ९
	मेधा पटवर्धन / सुकेशा सातवळेकर / नीता कुलकर्णी	आहार	दुपारी २.३०
	डॉ. मेधा परांजपे / डॉ. कन्नूर मुकुंद	नेत्र	दुपारी ३
	डॉ. रघुनंदन दीक्षित	व्यायाम	दुपारी ३
	डॉ. निलेश कुलकर्णी डॉ. भास्कर हर्षे	जनरल फिजिशियन	दुपारी ३.३० दुपारी ४
बुधवार	डॉ. स्नेहल देसाई	जनरल फिजिशियन	दुपारी ३
गुरुवार	डॉ. प्रकाश जोशी	जनरल फिजिशियन	दुपारी ३.३०
शुक्रवार	डॉ. अजित डेंगळे	जनरल फिजिशियन	दुपारी ३.३०
शनिवार	डॉ. आरती शहाडे	जनरल फिजिशियन	दुपारी ३.३०
सोमवार ते शनिवार	डॉ. कांचन कुलकर्णी / डॉ. संगीता जाधव	वैद्यकीय सहाय्यक	दुपारी ३ ते ५
एक आड एक महिना - पहिला रविवार	डॉ. अमित वाळिंबे / डॉ. स्नेहल देसाई	बालमधुमेही	दुपारी ३ ते ५

जगत क्लिनिक (रविवार पेठ शाखा) : दर बुधवारी सकाळी १० ते १२ : डॉ. योगेश मगर

रेड क्रॉस (रास्ता पेठ शाखा) : दर बुधवारी दुपारी ३ ते ५ :

सौ. सुकेशा सातवळेकर (आहारतज्ज्ञ)

'सावधान' योजनेतून दर मंगळवारी संपूर्ण चेकअपची सोय

ब्लड टेस्ट (एचबी, लिपिड प्रोफाईल, युरिआ, क्रियाटिनीन इत्यादी), ईसीजी, पाय, दंत, डोळे तपासणी (फंडस कॉमेन्याद्वारे रेटिनाचे फोटो), आहार आणि व्यायाम सल्ला, फिजिशियन चेकअप

शुल्क : सभासदांसाठी : रु. १२५०, इतरांसाठी रु. १४५०

'मेडिकार्ड' योजनेद्वारे सवलतीच्या दरात रक्ताच्या व इतर तपासण्या HbA1C व S. Insulin या तपासण्या एकाच वेळी केल्यास रु. ६०० अशा सवलतीच्या दरात.

असोसिएशनमधील मान्यवर डॉक्टरांचा सल्ला घेण्यासाठी सभासद नसलेल्या व्यक्तींचेदेखील स्वागत आहे. कृपया येण्यापूर्वी फोन करून वेळ ठरवून घ्यावी.

सर्व डॉक्टरांचे शुल्क (डोळे, दात इत्यादी) : सभासदांसाठी : रु. ८०, इतरांसाठी : रु. १००

प्रत्येक सभासदाची सभासदत्व घेतल्यापासून एक महिन्यात फिजिशियनकडून विनामूल्य तपासणी केली जाते व सल्ला दिला जातो.



स्पेशलिटी क्लिनिक्स



त्वचारोग समस्या (SKIN CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. कुमार साठये
एम.बी.बी.एस., डी.डी.व्ही. (त्वचारोग)

दिवस व वेळ :

दर महिन्याच्या पहिल्या शुक्रवारी
दुपारी १.०० वाजता

पुढील सत्र :

१ एप्रिल व ६ मे २०२२



अस्थी व सांध्याचे विकार क्लिनिक

तज्ज्ञ : डॉ. वरुण देशमुख
एम.डी. (ऑर्थो.), डी.एन.बी.

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या तिसऱ्या
गुरुवारी दुपारी ४.०० वाजता

पुढील सत्र :

२१ एप्रिल व
१९ मे २०२२



मधुमेह व मज्जासंस्थेचे विकार (DIBETIC NEUROPATHY CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. राहुल कुलकर्णी
एम.डी.डी.एम. (न्यूरो.)

दिवस व वेळ :

दर महिन्याच्या चौथ्या शुक्रवारी
दुपारी २.०० वाजता

पुढील सत्र :

२२ एप्रिल व
२७ मे २०२२



मधुमेह व नेत्रविकार (DIBETIC RETINOPATHY CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. मेघा परांजपे /
डॉ. मुकुंद कन्नूर

दिवस व वेळ : दर मंगळवारी दुपारी ३
ते ४ (अगोदर वेळ ठरवून)



मधुमेह व पायांची काळजी (FOOT CARE CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. सौ. मनीषा देशमुख
एम.डी.

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या पहिल्या
गुरुवारी दुपारी ३.०० वाजता

पुढील सत्र :

७ एप्रिल व ५ मे २०२२



मूत्रपिंडविकार क्लिनिक KIDNEY CLINIC

तज्ज्ञ : डॉ. विपुल चाकूरकर
(एम.डी. नेफ्रॉलॉजी)

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या चौथ्या
सोमवारी दुपारी ४.०० वाजता

पुढील सत्र :

२५ एप्रिल व
२३ मे २०२२

सूचना

सर्व स्पेशलिटी क्लिनिकमध्ये तपासणीसाठी सभासदांसाठी रुपये ८०/- व सभासद नसलेल्यांसाठी रु. १००/- फी भरून शक्यतो आगाऊ नावनोंदणी करावी. एका दिवशी फक्त पाच व्यक्तींना तपासणे शक्य असल्याने प्रथम फी भरणाऱ्यास प्राधान्य दिले जाते. कृपया नावनोंदणी दुपारी ३ ते ५ या वेळेत करावी.

निवेदन

येत्या काही दिवसांत आपल्या कार्यालयाची फरशी बदलण्याचे, तसेच इतर आवश्यक दुरुस्तीची कामे सुरु होण्याची शक्यता आहे. त्यामुळे काही कालावधीकरीता आपले कार्यालय, 'निवारा' (पत्रकार भवनजवळ) या संस्थेत स्थलांतरित होईल. याबद्दलची सविस्तर सूचना सर्व सभासदांना कळविण्यात येईल.

- कार्यवाह, डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

विशेष सूचना

शनिवार, दि. २ एप्रिल २०२२ रोजी 'गुढीपाडव्या' निमित्त संस्थेस सुटी आहे.



देणगीदार यादी (२३ फेब्रुवारी २०२२ ते २३ मार्च २०२२ रुपये)

१. दीपश्री दिलीप अमडेकर.....	१,०००
२. राजेंद्र बाबूराव थोरात.....	३,००९
३. देवमणी चंद्रकांत ठक्कर.....	३,०००
४. गंगाधर येनूकराम माकणीकर (स्व. शोभा माकणीकर स्मरणार्थ).....	१०,०००
५. जमलिक झकीरा मेमन.....	२०,०००
६. मुकुंद नारायण जोशी.....	१,०००
७. मे. वेदांत इन्फ्राकॉन.....	११,०००
८. वनजा व्यंकटेश देव.....	२०,०००

विशेष देणगीदार

१. मे. संत ज्ञानेश्वर स्टील प्रा. लि.....	५०,०००
२. मे. इंद्रायणी फेरोकास्ट प्रा. लि.....	५०,०००
३. मे. पुष्पक स्टील इंडस्ट्रीज.....	५०,०००
४. मे. अजिंक्य इलोक्ट्रोमेल्ट प्रा. लि.....	५०,०००
५. जी. डी. मेटस्टील प्रा. लि.....	५०,०००
६. अरुणा प्रकाश रानडे.....	३०,०००

विशेष देणगीदार : दि.१३ मार्च २०२२ रोजी डॉ. धारपुरे स्मृती विशेष कार्यक्रम झाला. यावेळी 'नर्मदा परिक्रमा' या विषयावर प्रा.वासंती जोशी यांचे व्याख्यान झाले. या व्याख्यानासाठी संस्थेच्या वतीने देण्यात आलेले मानधन रु.५,०००/- हे त्यांनी संस्थेस देणगी म्हणून दिले.

वरील सर्व देणगीदारांचे संस्थेच्या वतीने आभार



बाल मधुमेहीसाठी पालकत्व

आपल्या मदतीची त्यांना गरज आहे.

बाल मधुमेहीसाठी पालकत्व या योजनेस आमच्या दानशूर सभासदांकडून व हितचिंतकांकडून देणग्यांच्या स्वरूपात उत्कृष्ट प्रतिसाद मिळत आला आहे. प्रति वर्षी संस्थेमध्ये येणाऱ्या बालमधुमेहीची संख्या वाढत आहे. बहुतेक मधुमेहीची आर्थिक परिस्थिती प्रतिकूल असल्याने आपल्या संस्थेस रुपये २,०००/- ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहीच्या दोन वेळच्या इन्सुलिन खर्चासाठी पालकत्व स्वीकारावे किंवा शक्य झाल्यास रुपये २५,०००/- ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहीचे एक वर्षाचे पालकत्व स्वीकारावे, ही विनंती. (देणगीमूल्यावर आयकर कायदा ८० जी अन्वये ५०% कर सवलत मिळते.) 'डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा' या नावाने देणगीचा चेक किंवा ड्राफ्ट लिहावा.

सावधान योजना (मुख्य शाखा : दर मंगळवार)

मधुमेहाचे दुष्परिणाम निरनिराळ्या इंद्रियांवर इतके हळूहळू होत असतात, की त्यामुळे झालेले दोष विकोपाला जाईपर्यंत मधुमेहीस मोठा त्रास होत नाही, म्हणून तो बेसावध राहतो. पुढील अनर्थ टाळण्यासाठी काही चाचण्या नियमित करून घेतल्यास आगामी दुष्परिणामांची खूप आधी चाहूल लागून आहार - व्यायाम - औषधे या त्रिसूत्रीत योग्य तो बदल घडवून आपल्या मधुमेहाची वाटचाल आपल्याला पूर्ण ताब्यात ठेवता येते. यासाठीच आहे ही 'सावधान योजना'.



ही योजना काय आहे?

या योजनेत मधुमेहासंबंधात नेहमीच्या आणि खास तपासण्या केल्या जातात. त्यानुसार तज्ज्ञांकरवी मधुमेह नियंत्रणात ठेवण्याच्या दृष्टीने मार्गदर्शन व सल्ला दिला जातो. तसेच आहार-व्यायाम याबाबत सर्वांगीण मार्गदर्शन केले जाते.

कोणत्या तपासण्या व मार्गदर्शन केले जाते?

(१) अनाशापोटी व जेवणानंतर दोन तासांनी रक्तातील ग्लूकोजचे प्रमाण (२) रक्तातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण (३) एचडीएल कोलेस्टेरॉल (४) एलडीएल कोलेस्टेरॉल (५) ट्रायग्लिसराईड (६) रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण (७) युरिन रुटीन (८) रक्तातील युरिया (९) क्रियाटिनीन (१०) एस.जी.पी.टी. (११) कार्डिओग्राम (इसीजी) (१२) डोळ्यांची विशेष तपासणी (रेटिनोस्कोपी) (१३) आहार चिकित्सा, माहिती व शंका-समाधान (१४) व्यायामाबाबत सल्ला (१५) मधुमेही पावलांची तपासणी (१६) दातांची तपासणी व सल्ला

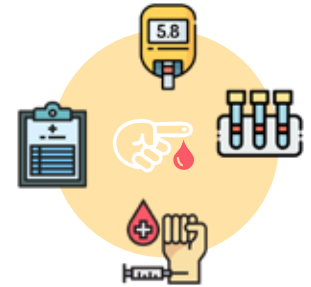
याचे शुल्क किती?

सभासदांसाठी रुपये १२५०/- व इतरांसाठी रुपये १४५०/- रक्कम आधी भरून नावनोंदणी करणे आवश्यक आहे.

'सावधान योजना' (मुख्य शाखा) : फक्त मंगळवारी : सकाळी ८ ते सायंकाळी ५ दरम्यान

विशेष सूचना : सावधान तपासण्या करण्याच्या आदल्या दिवशी रात्रीचे जेवण सायंकाळी ७ च्या अगोदर पूर्ण करावे. त्यानंतर दुसऱ्या दिवशी लॅबोरेटरीत जाईपर्यंत पाण्याखेरीज काहीही घेऊ नये.

तात्पर्य, आपल्या मधुमेहासाठी वर्षातून एक पूर्ण दिवस देणे आवश्यक आहे.



MADHUMITRA - MARATHI MONTHLY / RNI NO : 49990/1988
SDM/PUNE/49/2021

Postal Registration No: PCW / 166 / 2020 - 2022 (Publication Date- 1st of every month)
Posting at Deccan Gymkhana PO, 411004, on 3rd of every month.
License to Post Without Prepayment of Postage - License No WPP50.



Your reliable healthcare partner

Glycomet[®]-GP
Metformin Hydrochloride 500/850/1000 mg SR + Glimepiride 0.5/1/2/3/4 mg

Jalra[®]-M
50mg Vildagliptin+500mg/850mg/1000mg Metformin Hydrochloride

UDAPA
Dapagliflozin 5mg & 10mg

UDAPA^{*}-M
Dapagliflozin 5mg/10mg + Metformin Extended Release Tablets (500mg/1000mg)