

■ डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा
मध्यमेहाविषयी माहिती देणारे मासिक

मधुमित्र

वर्ष : ३७
अंक : ५
ऑगस्ट २०२३
किंमत : रु. ३०/-

MADHUMITRA, Marathi Monthly Magazine
■ Volume No. 37 ■ Issue No. 5 ■ August 2023
■ Pages 40 ■ Price Rs. 30



मधुमेहींच्या दृष्टीअंदर्त्थाचे बन्धाचदा मुख्य काणण डोळ्याच्या मागच्या पडग्यामध्ये (रेटिना) होणारा खरुखाव असतो हे माहीत आहे कां?

रेटिनोपॅथी हा एक असा आजार आहे, की ज्याने गेलेली दृष्टी परत मिळत नाही. रेटिनोपॅथीचे निदान लवकर होणे तसेच त्यावर वेळेत योग्य ते उपचार होणे गरजेचे असते. डायबेटिक असोसिएशनने यासाठी फंडस स्कॅनचे अतिप्रगत मशीन यासंबंधीच्या तपासण्यांसाठी घेतले असून त्याद्वारे नियमितपणे डोळ्यांची तपासणी केली जाते, तसेच रेटिनाचा रंगीत फोटो काढून तो आपणांस छापून अथवा ईमेलही करून मिळतो. आपण 'सावधान' योजने अंतर्गत किंवा स्वतंत्रपणे आपल्या डोळ्यांची तपासणी लवकरात लवकर करून घ्या!

- मधुमेहींनो -
नेत्रतज्ज्ञ सांगतात,
“प्रत्येक मधुमेहीने
नियमितपणे
आपल्या डोळ्यांची
तपासणी करून
घेणे आवश्यक
आहे.”



- आपल्या बहुमोल डोळ्यांच्या तपासणीसंबंधी अधिक माहितीसाठी त्वरित संपर्क साधा -

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.

३१ ड, 'स्वजनगरी', २० कर्वे रोड, पुणे - ४११००४.

दूरध्वनी: ०२०-२५४४०३४६ / २५४३०९७९ / २९९९०९९३ मोबाईल: ९४२९९४५९६३.

ईमेल: diabeticassociationpun@yahoo.in

वैद्यकीय तपासणी : सकाळी ९ ते ११ आणि दुपारी ३ ते ५

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

कार्यकारी मंडळ

अध्यक्ष : डॉ. जगमोहन तळवलकर
कार्यवाह : डॉ. भास्कर बी. हर्षे
खजिनदार : श्री. परीक्षित देवल
सहकार्यवाह : डॉ. अमित वाळिंबे
सहकार्यवाह : श्री. सतीश राजपाठक

कार्यकारिणी सभासद

डॉ. रमेश दामले डॉ. मुकुंद कन्हूर
डॉ. स्नेहल देसाई डॉ. सोनाली भोजने
डॉ. निलेश कुलकर्णी श्री. अरविंद शिराळकर
कायदेविषयक सलाहकार : अँड. प्रभाकर परळीकर

वैद्यकीय तपासणी : सकाळ सत्र - ९ ते ११, दुपार सत्र - ३ ते ५

कर्वेरोड 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 / २९९९०९९३.

मोबाईल : ९४२९९४५९६३. email : diabeticassociationpun@yahoo.in

कार्यालयाची वेळ : सकाळी ८ ते सायंकाळी ६ रविवार बंद; लँबची वेळ : सकाळी ८ ते १० व दुपारी १ ते ३

रास्ता पेठ उपशाखा : (रेडक्रॉस सोसायटी) (दर शनिवारी सकाळी ११ ते १)

रविवार पेठ उपशाखा : (द्वारा जगत् क्लिनिक) (दर मंगळवारी सकाळी ११ ते १)

- संस्थेचे वार्षिक सभासद शुल्क + मधुमित्र ऑनलाईन वार्षिक वर्गीसह रु. ५००
 - बालमधुमेही सभासद रु २००
 - तहह्यात सभासद रु. ४,०००
 - (पती-पत्नी) संयुक्त तहह्यात सभासद रु १५,०००
 - तहह्यात दाता सभासद रु. २०,०००
- पेक्षा अधिक देणगी देणारे
(देणगीमूल्यावर आयकर कायदा ८० जी अन्वये ५० टक्के करसवलत.)



आपली वर्गी आपण QR code
वापरून भरू शकता, वर्गी
भरल्याची माहीती पुढील मोबाईल
नंबर वर ९४२९९४५९६३
स्क्रीनशॉटसह कळवावी.

For Membership, Donation and other purpose

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

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

Bank Name - BANK OF MAHARASHTRA

Address – Ayurwed Rasashala Building, Karve Rd, Pune – 411004. A/C Type – Savings;

Account No – 20084172371; IFSC Code – MAHB0000116

बँकेत थेट वर्गी भरल्यानंतर 'मधुमित्र' कार्यालयात पत्राद्वारे, ई-मेल diabeticassociationpun@yahoo.in द्वारे
अथवा ९४२९९ ४५९६३ या क्रमांकावर (SMS) करून आपले नाव, पत्ता, फोन नंबर व वर्गी भरल्याचा दिनांक कळवावा. तसे
न केल्यास वर्गी भरणाऱ्याचे नाव व पत्ता कळू शकत नाही.

संपर्क : सौ. आरती अरगडे, मोबाईल : ९८८९७ ९८८९२, दुपारी ९.३० ते १२.३० (रविवार सोडून) website: www.daiipune.com

मधुमित्र

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया,
पुणे शाखेचे प्रकाशन

वर्ष : ३७ अंक : ५
ऑगस्ट २०२३

संस्थापक

कै. डॉ. रमेश नी. गोडबोले

संपादक

डॉ. सौ. वसुधा सरदेसाई

सहसंपादक

डॉ. रमेश दामले

संपादक मंडळ

सौ. सुकेश सातवळेकर

श्री. शाम देशपांडे

डॉ. चंद्रहास गोडबोले

अक्षरजुळणी व मुद्रितशोधन

दत्तात्रय एंटरप्रायझेस

मुख्यष्ट मांडणी व आतील सजावट

अनिल शिंदे

वर्गणी व अंकासाठी संपर्क

संपर्क : ०२०-२५४४०३४६ /

०२०-२५४३०१७९ / ९४२११४५९६३

दुपारी ९.३० ते १२.३० (रविवार सोडून)

email : diabeticassociationpun@yahoo.in

जाहिरातीसाठी संपर्क

सुभाष केसकर

८८०५४ ९१३४४



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

संपादक : डॉ. वसुधा सरदेसाई*

*पीआरबी कायद्यानुसार 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, Swapnanagar, 20, Karve Road, Pune 411 004.

Editor: Dr. Vasudha Sardesai*

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

महत्त्वाची सूचना

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा मार्फत करण्यात येणाऱ्या लॅबोरेटरी तपासण्यांच्या
दारामध्ये दि. १ ऑक्टोबर २०२३ पासून वाढ करण्यात येणार आहे याची नोंद घ्यावी.
कार्यवाह, डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

टीप : बदललेले तपासणी दर लवकरच Whatsapp Group वर आणि संस्थेच्या Website वर पहावयास मिळतील.

अनुक्रमणिका

‘अधिक’ मधुमेह नियंत्रण

डॉ. वसुधा सरदेसाई

६

अधिकरच्य अधिकम् फलम्।

मालविका अमित करकरे

२५

अधिक महिन्यामध्ये मधुमेहासाठी

अधिक काय कराल ?

डॉ. अमित वाळिंबे

८

सुखाने जगण्यासाठी !!

मेघना पांधे

२८

रानभाज्या

जान्हवी बापट

१२

डॉक्टर - पेशंट रिलेशनशिप

भाग - ३

३२

अधिक मासाची, अधिक काळजी

घेण्याची कहाणी

डॉ. रवींद्र किवळकर

१८

पुस्तक परिचय

आहारमंत्र

सौ. माधुरी विजय कुलकर्णी

३५

‘रक्तशर्करा’ तपासणीच्या नवीन

पद्धती - C.G.M.

डॉ. चंद्रहास गोडबोले

२२



संपादकीय

‘अधिक’ मधुमेह नियंत्रण

डॉ. वसुधा सरदेसाई, एम.डी. मेडिसीन | ९८२२०७४३७८



आपण मधुमेहाची काळजी तर घेत असतोच,
परंतु त्यातही अधिक चांगले काय करता येईल, हे
पाहायला हवे.

नमस्कार! आँगस्ट महिन्यात आपण येऊन
पोहोचलो आणि यंदा माझा आवडता महिना हा
अधिक महिना म्हणून आलेला आहे, आणि तो आहे

‘श्रावण अधिक’!

माझ्या मते सर्व महिन्याचा राजा असतो ‘श्रावण’
आणि त्यातून यावेळी आधिकमास ही श्रावण!

श्रावणाच्या नुसत्या उच्चारानच मनात उत्कुल्लतेची, उत्साहाची लहर उमटून जाते. सर्व तनामनाला हळूवार आनंदाची अनुभूती देणारा असतो. हा श्रावण! श्रावणाच्या विचारातच फुलापानांचे रंग आणि मेंदी उदबत्ती, धूप, पुरणावरणाचा स्वंपाक किंवा प्रसादाच्या शिळ्याचे गंध मिसळलेले असतात अशा या श्रावणाचे आणि त्याआधी आलेल्या अधिक महिन्याचे स्वागत करूया.

अधिकमास दर ३ वर्षांनी येतो. चंद्राच्याकलांप्रमाणे ठरणारे मराठी महिने दरवर्षी ११ दिवस अगोदर संपतात त्यामुळे साधारण ३ वर्षांनी १ मास अधिक साजरा करावा लागतो. तोच हा अधिक मास!



आपल्या संस्कृतीत अधिकमास अनेक ब्रत-वैकल्यांनी आणि सांस्कृतिक कार्यक्रमांनी साजरा केला जातो. यात विविध पक्कांनांनी सजलेली भोजने किंवा जावईबापूंसाठी अनाशंखांचे वाण अशी अनेक खाद्यपदार्थांशी निगडीत गोष्टी ही अंतर्भूत असतात. आता बदलत्या काळानुसार आपल्या संस्कृतीत थोडा बदल करायला हवा. अधिक उष्मांकाचे पदार्थ वगळून कमी उष्मांकाचे, आहारातील चघळचोथा वाढविणारे पदार्थ योजून हे सणवार साजरे केले पाहिजेत. जसे की तेहतीस अनरसे न देता तेहतीस फळे देता येतील इ. डॉ. वाळिंबे यांनी त्यांच्या लेखात याचा कल्पकतेने उल्लेख केला आहे.

या महिन्याची आपल्या मधुमित्रची संकल्पना अधिकमासाशी निगडीत आहे. आपण मधुमेहाची काळजी तर घेत असतोच, परंतु त्यातही अधिक चांगले काय करता येईल, हे पाहायला हवे. अधिक चांगला आहार म्हणजे काय? अधिक चांगले मानसिक आरोग्य म्हणजे काय? याप्रश्नांची तज्जानी दिलेली उत्तरे आपणास वाचायला मिळतील. रोजच्या रोज आपण फिरायला जातोच, परंतु यात अधिक ‘प्रगती काय करता येईल, याचा वेळेवेळी विचार व्हावयास हवा.’ स्नायूंची ताकद वाढविण्यासाठी, आपली लवचिकता वाढविण्यासाठी अधिक काय, हे आपणास वाचायला मिळेल. याचबरोबर आपल्या ‘मधुमेह नियंत्रण’ प्रश्नपत्रिकेत अधिक चांगले गुण मिळविण्यासाठी काय करता येईल, हे ही महत्वाचेच! या सर्व प्रश्नांचा उहापोह या अंकात आपणास मिळेल.

याचबरोबर डॉक्टर-पेशांट रिलेशनशिप वरचा भाग ३ (शेवटचा भाग) आपल्याला या अंकात वाचायला मिळेल. डॉक्टर व रुण यांच्या नात्यातले हे अनेक पदर लेखिकेने समर्थपणे उलगडून दाखविले आहेत. हे नाते अधिक दृढ व्हावे म्हणून काय करता येईल, यावर जनमानसात विचारमंथन झाले पाहिजे. डॉक्टर व रुण यांच्यातील दरी दूर करणे, परस्परांच्या बाजू समजून घेऊन त्यातील बोचारे कंगारे दूर करणे, त्याच बरोबर परस्पर सहकार्याने रोगाशी मुकाबला करणे ही काळाची गरज बनत आहे.

याचबरोबर आपली नेहेमीची सदरे, हलकेफुलके विनोद व ग्राफिटीने हा अंक सजला आहे.

आपणास अंक कसा वाटतो, हे जरुर कळवत जावे.

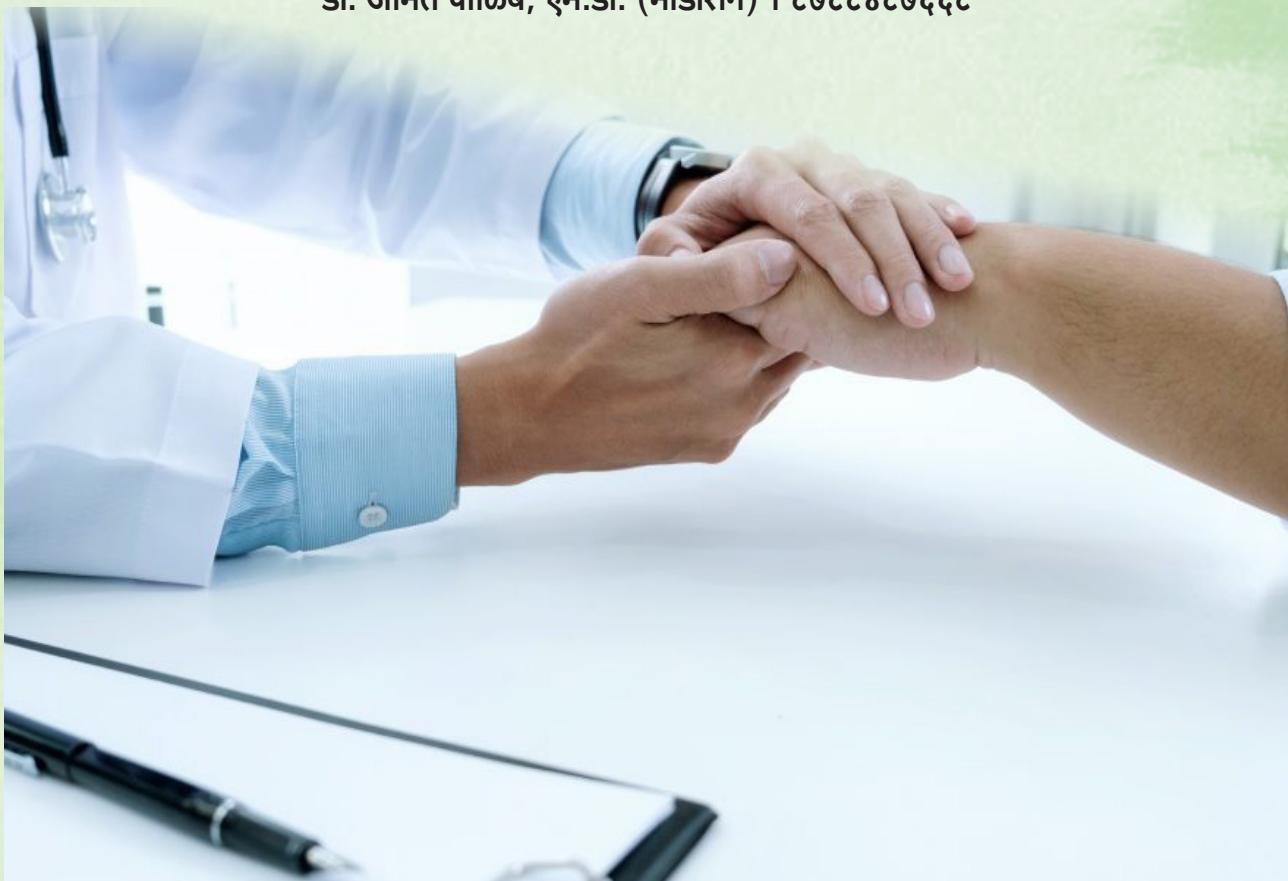
सरतेशेवटी माझा तुमच्यासाठी खास प्रश्न ‘अधिकमासात आपण कोणती गोष्ट अधिक चांगली करण्याचे ठरवले आहे?’ तुमचे रक्तशर्करा नियंत्रण तपासले का?’

लोभ आहेच तो वाढावा, ही विनंती!



अधिक महिन्यामध्ये मधुमेहासाठी अधिक काय कराल ?

डॉ. अमित वाळिंबे, एम.डी. (मेडिसिन) | ८७८८४८७६६८



आपला मधुमेह नियंत्रणात ठेवण्यासाठी आपण
कायमच प्रयत्न करीत असतो. अधिक महिन्यामध्ये
काय अधिक केले असता उतम आरोग्य राखता
येईल ? या लेखामधून माहिती करून घेऊया...

हसरा नाचरा जरासा लाजरा
सुंदर साजिरा श्रावण आला ॥

मित्रांनो, नुकताच निसर्गसुंदर असा श्रावण महिना
सुरु झाला आहे आणि यंदा तर अधिक श्रावण महिना
येणार आहे. अधिक महिना हा पुण्य प्राप्त करण्याचा

महिना मानला जातो.

अधिक महिन्यामध्ये $30+3$ म्हणजे 33
अनारसे/पेढे दान करणे हे पुण्य मानले जाते. यामध्ये

काळानुसार बदल करून ३३ फळे जर दिली तर ते आरोग्यवर्धक ठरू शकेल !

आपला मधुमेह नियंत्रणात ठेवण्यासाठी आपण कायमच प्रयत्न करीत असतो. अधिक महिन्यामध्ये काय अधिक केले असता उत्तम आरोग्य राखता येईल याची माहिती घेऊया.

मधुमेहासाठी महत्वाच्या गोष्टी -

- 1) पथ्य, व्यायाम, औषधे, वारंवार तपासण्या आणि मधुमेहाविषयी लोकशिक्षण-पंचसूत्री.
- 2) FBSL <130, PP <180, HbA1C <7.0
- 3) रक्तदाब <140/90
- 4) कोलेस्टरॉल <200, TG <150, HDL (>40 पुरुष/>50 स्त्रिया)
- 5) वार्षिक तपासण्या - हिमोग्रॅम, युरिन रूटीन, युरीन - अल्ब्युमिन/क्रियाटीनीन रेशो, युरिया/क्रियाटीनीन, लिपीड प्रोफाईल, थायरॉइड तपासणी, ECG, डोव्यांची तपासणी (Retinopathy).

वरील सर्व गोष्टी डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार योग्य वेळेस करून आपण मधुमेहाच्या परीक्षेमध्ये पास होऊ शकतो परंतु आपल्याला जर विशेष प्राविण्य मिळवायचे असेल तर आपण काय केले पाहिजे ?

१. आहारविषयक सल्ला -

डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार आणि इतर ऐकीव माहितीनुसार आपण आहाराचे पथ्य पाळत असतो. यामध्ये बन्याचदा काही समज-गैरसमज असू शकतात. मात्र, आहारतज्जांना भेटून आपले शरीर, कामाचे स्वरूप आणि त्याच्या गरजा याविषयी शास्त्रीय पद्धतीने सल्ला घेतल्यास अधिक फायदा होऊ शकतो. गरजेनुसार

फेरतपासणी करून आहारामध्ये बदल घडविता येतात.

२. व्यायाम -

मधुमेही रुग्णांसाठी चालणे, सायकल चालविणे, पळणे हे व्यायाम उपयोगी समजले जातात. आपल्या शरीरामध्ये स्नायूंचे कार्य महत्वपूर्ण असते. आपले वय जसे वाढत जाते तसे स्नायूंचे आकारमान आणि शक्ती यामध्ये घट होत असते. म्हणून जिममध्ये जाऊन व्यायामतज्जांच्या सल्ल्यानुसार स्नायू बळकट करण्याचे व्यायाम करणे फायद्याचे ठरू शकते. आहारामध्ये प्रथिनांचे सेवन वाढविणेही हितावह आहे.

३. ताणतणाव -

प्रत्येकाच्या आयुष्यामध्ये वेगवेगळ्या प्रकारचे ताणतणाव असू शकतात. यामुळे मानसिक आरोग्य बिघडू शकते. मधुमेह, उच्चरक्तदाब बळावू शकतो, तसेच हृदयविकार आणि पक्षाघाताची शक्यता वाढू शकते. तणावामुळे कितीही औषधे वाढविली तरी रक्तशर्करा नियंत्रणात येत नाही, अशी परिस्थिती निर्माण होऊ शकते. अशावेळी डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार



अस्थी व सांध्याचे विकार क्लिनिक

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

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या तिसऱ्या गुरुवारी दुपारी ४ वाजता

पुढील सत्र: ७ ऑगस्ट व २१ सप्टेंबर २०२३



तणाव कमी करण्यासाठी समुपदेशन आणि गरजेनुसार मानसोपचार तज्जांना भेटून औषधे घेतल्यास परिस्थिती नियंत्रणात आणणे शक्य होऊ शकते.

४. इन्शुलिन उपचार -

मधुमेहाचा कालावधी जसा वाढत जातो, तसे मधुमेहावरील नियंत्रण कठीण होत जाते. गोळ्यांची मात्रा वाढवूनही काहीही फायदा होत नाही. स्वादुपिंडामध्ये जिथे इन्शुलिन तयार होते, तिथे शर्करेचे प्रमाण जास्त असल्यामुळे आवश्यक तेवढे इन्शुलिन तयार होऊ शकत नाही - Glucotoxicity अशा वेळेस काही काळासाठी इन्शुलिनचे इंजेक्शन चालू केले असता रक्तशर्करा नियंत्रणामध्ये येऊ शकते. याकाळामध्ये स्वादुपिंडामधील शर्करा कमी झाल्यामुळे आणि स्वादुपिंडाला विश्रांती मिळाल्यामुळे इन्शुलिन तयार करण्याची क्षमता पुन्हा सुधारू शकते. साधारणे ३-६ महिने इन्शुलिनचा वापर करणे आवश्यक ठरू शकते. मात्र काही रुग्णांमध्ये इन्शुलिन जास्त काळासाठी लागू शकते.

अशावेळी दीर्घ काळ काम करणारे इन्शुलिन (Basal) उदा. Glargin (Lantus/Toujeo), Degludec (Tresiba) यामुळे Fasting, BSL कमी होते आणि त्याचा फायदा PP-BSL कमी होण्यामध्येही होऊ शकतो.

Continuous Glucose Monitoring System (CGMS)

ही एक नवी तपासणी गेले काही वर्षे उपलब्ध झाली आहे. यामध्ये एका ट्यूबिंगद्वारे एक ग्लुकोज सेंसर त्वचेखाली बसविला जातो. त्यामधून आपल्या शरीरामधील पेशीच्या भोवतालची शर्करा दर ५-१५ मिनिटांनी तपासून त्याचा अहवाल नंतर कॉम्प्युटरद्वारे दिला जातो. काही मशिन्समध्ये ४८-७२ तास तर काही मशिन्समध्ये ७-१४ दिवसांचा शर्करा अहवाल प्राप्त करता येतो.

Glycemic Variability - दिवसभरामध्ये आपल्या शरीरात रक्तशर्करेमध्ये चढ-उतार होत असतात. नेहमीच्या F/PP BSL मधून हे बदल शोधणे शक्य होत नाही. हे चढ-उतार जास्त प्रमाणात असल्यास त्याचा HbA1C आणि मधुमेह नियंत्रणावर परिणाम होतो. अशा रुग्णांमध्ये CGMS चा फायदा होऊ शकतो.

टाईप १ मधुमेह, रक्तशर्करा खूपच कमी - जास्त होत असणाऱ्या (Fluctuations) तसेच दिवसभरात ३-४ वेळा इन्शुलिन घेणाऱ्या व इन्शुलिन पंप वापरणाऱ्या रुग्णांमध्ये ही तपासणी विशेष करून वापरली जाते. मधुमेहीमध्ये रक्तशर्करा ८०-१८० या प्रमाणात राखणे आवश्यक असते. दिवसभरामध्ये कितीवेळ या प्रमाणात रक्तशर्करा राहते यावरून मधुमेह किती योग्य प्रमाणात आहे याविषयी माहिती मिळते - Time in Range. २४ तासामधल्या रक्तशर्करापैकी ७०% च्या वर Time in Range मध्ये असणे उत्तम मानले जाते.

कोणत्या वेळेस शर्करा कमी/जास्त आहे यावरून औषधे/इन्शुलिन यांचे प्रमाण ठरविता येते. उदा. Medtronic, Freestyle Libre-2 (Abbott), Dexcon G6, Evergreen CGM System. या मधील बरीचशी मशीन्स स्मार्टफोनशी जोडता येऊ शकतात आणि रुग्णांना फोनद्वारे त्याची सूचना देता येऊ शकते.



उपचारांचे ध्येय -

रक्तशर्करा नियंत्रणात ठेवण्याची यंत्रणा दिवसेंदिवस आणखी अकार्यक्षम होत असते. दीर्घकाळ मधुमेह असणाऱ्या रुग्णांमध्ये यामध्ये विशेषत: हे दिसून येते. मधुमेहांमध्ये उपचारांचे ध्येय हे आजार नियंत्रणात ठेवणे असे असले पाहिजे. तसेच मधुमेहामुळे दीर्घकालीन दुष्परिणाम कसे टाळता येतील, हे सुद्धा महत्वाचे आहे.

मात्र, बन्याचदा रुग्णांना आपली औषधे/इन्शुलिन कमी अथवा बंद कसे होईल याचा विचार पडत असतो. परंतु यामुळे तणाव वाढून रक्तशर्करा आणखीन वाढण्याची शक्यता असते. म्हणूनच मधुमेहींनी आपल्या उपचारांचे ध्येय नक्की काय आहे, हे समजून घेणे महत्वाचे आहे.

लवकर निदान-जोखीम कोणाला?

मधुमेहाचे निदान होण्यापूर्वी कित्येकदा बरीचवर्षे रक्तशर्करा वाढलेली असू शकते. त्यामुळे मधुमेहाचे निदान लवकरात लवकर होणे आवश्यक आहे. लवकर निदान झाल्यास योग्य ते उपचार घेऊन मधुमेह नियंत्रणात आणणे आणि मधुमेहाचे दीर्घकालीन दुष्परिणाम टाळणे शक्य आहे.

जोखीम -

बडीलांना मधुमेह असल्यास, मुलांमध्ये ३०%, आईला ४०-५०% आणि दोघांनाही असल्यास ७०% मुलांना मधुमेह होण्याची शक्यता असते.

- » गर्भारपणामध्ये मधुमेह झाला असल्यास नंतर मधुमेह होऊ शकतो.
- » मानेवर काळे चट्टे (Acanthosis Nigricans), मस/चामखिळ असल्यास
- » गुप्तांगावर बुरशीचे इन्फेक्शन असल्यास

» स्थूलता, अचानक वजनात घट

» लघवी, भूक/तहान जास्त लागत असल्यास, अशक्तपणा

» हातापायात मुँग्या/आग होणे

» जखमा भरण्यास वेळ लागणे

अशा व्यक्तींनी वेळोवेळी रक्तशर्करा तपासून लवकरात लवकर निदान करणे गरजेचे आहे.

मधुमेहावर लवकर नियंत्रण -

आजकाल बन्याचशा रुग्णांमध्ये मधुमेहाचे निदान तरूण वयामध्ये झाल्याचे दिसून येत आहे. निदान झाल्यानंतर त्याविषयी स्वीकृती नसल्यामुळे दुर्लक्ष केले जाते. यामुळे तरूण रुग्णांमध्ये मधुमेहाचे दुष्परिणाम लवकर होण्याची शक्यता असते. मधुमेहाच्या निदानानंतर सुरवातीच्या काही महिन्यांमध्ये जितक्या लवकर नियंत्रण ठेवता येईल तेवढे फायद्याचे असते. सुरवातीच्या काही वर्षांमधील उत्तम नियंत्रण मधुमेहींना दीर्घकालीन संरक्षण देऊ शकते. असे संशोधनामधून सिद्ध झाले आहे-Legacy Effect. त्यामुळे रुग्णांनी मधुमेहास मित्र म्हणून स्वीकारून त्यावर लवकरात लवकर उपचार घेणे हितावह आहे.

मित्रहो, अधिक महिन्यानिमित्त मधुमेहाविषयी अधिक माहितीचा सर्वांना फायदा व्हावा यासाठी हा प्रपंच. यानुसार आपला मधुमेह नियंत्रणात ठेवावा. आपणास दीर्घायुष्य व उत्तम आरोग्य लाभो, ही ईश्वरचरणी प्रार्थना.

अधिक मास महिना विष्णूचा,
मधुमेह नियंत्रणात ठेवून,
पुण्य प्राप्त करण्याचा ॥

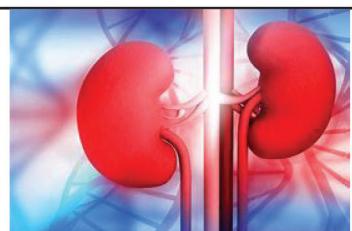


मूत्रपिंडविकार क्लिनिक (KIDNEY CLINIC)

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

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या चौथ्या सोमवारी दुपारी ४ वाजता

पुढील सत्र: २८ ऑगस्ट व २५ सप्टेंबर २०२३



रानभाज्या

जान्हवी बापट | ८०८७६८२३७७



शेती किंवा निगा न करता निसर्गतःच उगवलेल्या भाज्यांना 'रानभाज्या' म्हणतात. पावसाळ्यात रानभाज्यांचे पीक मोठ्या प्रमाणात येते. याबद्दल जाणून घेऊयात...

पावसाळ्यात सुरु झाला की अनेक लोक वर्षा सहलीसाठी बाहेर पडतात. डोंगर माळरान सुंदर हिरवाईने सजलेले असतात. अशा वेळेस या हिरवाईच्या निरीक्षण

केल्यास रानभाज्यादृष्टीस पढू शकतात. रोज मिळणाऱ्या भाज्यांपेक्षा या रानभाज्यांमध्ये काय विशेष आहे? असा प्रश्न पडणे स्वाभाविक आहे.

याचे उत्तर आहे. या रानभाज्यांना विशेष महत्त्व आहे. कारण कोणत्याही रासायनिक खताशिवाय आणि कोणत्याही फवारणी शिवाय किंवा कोणत्याही देखभालीशिवाय या वनस्पती उत्तम तग धरू शकतात. त्यामुळे या वनस्पतीमध्ये खूप औषधी गुणधर्म असतात. त्यामुळे अनेक आजारांवर या रानभाज्या उपयोगी आहेत. त्यामुळे डोंगर दव्यात दुर्गम भागात राहणाऱ्या आदिवासींच्या रोजच्या जीवनात या रानभाज्यांना महत्त्वाचे स्थान आहे. आदिवासींच्या जीवनात रानभाज्यांचा आहारात आणि औषधात कसा वापर करायचा याची माहिती एका पिढीकडून दुसऱ्या पिढीकडे परंपरेने चालत आली आहे..

कोणती काळजी घ्यायची?

महत्त्वाचे : रानभाज्यांबद्दल पुरेशी माहिती नसल्यामुळे इच्छा असूनही अनेकांकडून त्या विकत घेतल्या जात नाहीत. त्यामुळे रानभाज्या विकत घेताना शक्यतो स्थानिक आदिवासींकडून त्या घ्याव्यात. त्यांच्याविषयी जाणून घेण्याचा प्रयत्न करावा. त्यांना या भाज्यांविषयी जास्त अचूक माहिती असते. ज्या भाज्यांमध्ये पानांचा समावेश अधिक आहे. या भाज्या विकत घेतल्यानंतर त्या गरम पाण्यात उकळून ते पाणी टाकून द्यावे, त्यानंतरच या बनवाव्यात. या प्रक्रियेमुळे रानभाज्यांमधील अंगभूत गुणधर्म कमी होत नाहीत. या भाज्या नैसर्गिक पद्धतीने वाढवलेल्या असतात त्यामुळे त्यात खतेही वापरलेली नसतात. उकडून भाज्या केल्यानंतरही त्यातील गुणधर्म कमी होत नाही. उकडून केलेल्या भाज्यांमध्ये शक्यतो कमी मसाले वा तेलाचा वापर केल्यामुळे त्या आरोग्यासाठी पोषक ठरतात.

पावसाव्यात येणाऱ्या या काही रानभाज्यांना श्रावण महिन्यात विशेष महत्त्व आहे. अनेक वनस्पती गणपती, गौरी, मंगळागौर अशा पूजेच्या वेळी पत्री स्वरूपात वापरतात. तसेच ऋषी पंचमीला खेडेगावातून अनेक लोक या रानभाज्या विकायला शहरात येतात.



रानभाजी भारंगी

भारंगीची झुडपे कोकणात, सह्याद्रीच्या डोंगर उतारावर, नद्या, नाले, शेतात सर्वत्र आढळतात. याची पाने लंबवर्तुळाकार, दोन्ही टोकांना निमुळती, टोकदार, कडा कातरलेल्या असतात. फुले निळसर पांढरे फुले फांदीच्या टोकावर असतात. या फुलांची पण भाजी बनवतात.

औषधी उपयोग :

- » भारंगीचे मूळ ज्वर असलेल्या आजारात सुंठ अथवा वेखंडाबरोबर देतात.
- » दम्यावर भारंग मुळे, ज्येष्ठमध, बेहडा, आडुळसा पाने यांचा काढा करून देतात.
- » पोट साफ होण्यासाठी भाजी उपयुक्त आहे.

भारंगीच्या पानांची भाजी

साहित्य :

भारंगीची कोवळी पाने, लसूण तुकडे करून, मिरची तुकडे, टोमटो, कांदा, हळद, जिर, तेल, मीठ, इत्यादी.

कूटी:

भारंगीची पाने कडसर असल्यामुळे ही पाने पाणी घालून शिजवून घ्यावे. नंतर पाने दाबून पाणी काढून टाकावे. कढईत तेल घेऊन त्यात जिरे, लसूण घालून थोडे परतावे. मिरची कांदा परतून घ्यावे. कांदा लालसर झाला की त्यात हळद, टोमटो घालून परतावा. भारंगीची पाने घालून भाजी चांगली परतून घ्यावी आणि झाकण ठेवून एक वाफ काढावी.

भारंगीच्या फुलांची भाजी

साहित्य :

भारंगीची फुले, डाळीचे पीठ, कांदा, तेल, मोहरी, हळद, हिंग, तिखट, मीठ, गूळ, ओले खोबरे.

कृती:

भारंगीची फुले पाण्यात शिजवून पिळून घ्यावी. कडसरपणा कमी होईल. तेलात मोहरी, हिंग, हळद घालून फोडणी करून घ्यावी. त्यात कांदा घालून लालसर परतावा. तिखट घालावे, भारंगीची फुले घालावी. थोडी परतून डाळीचे पीठ आणि मीठ घालून परतून घ्यावी. आणि झाकण ठेवावे. भाजी थोडी शिजल्यावर, त्यात थोडा गूळ घालून परतून घ्यावे. ओले खोबरे घालून भाजी सर्व्ह करावी.



रानभाजी आधाडा

ही वनस्पती भारतात सर्वत्र आढळते. या वनस्पतीची पाने अंडाकृती किंवा लंब वर्तुळाकार, मृदू, लवयुक्त, फिकट हिरव्या रंगाची असतात. पानाची मागील बाजू पांढरट असते. आधाडा पावसाळ्यात उगवतो. श्रावण आणि भाद्रपद महिन्यात येणाऱ्या

सणांमध्ये आघाड्या वनस्पतीला महत्वाचे स्थान आहे. औषधी उपयोग :

आघाडा या वनस्पतीची मुळे, पाने, फुले, फळे, देठ (पंचांग) औषधात वापरतात.

- » आघाडा उष्ण, रेचक, दात दुखी कमी करणारा, वायुनाशी, आम्लता नाशक, रक्तवर्धक, मूत्रजनक, मोत्राम्लनाशक, पित्तसारक, आहे. ही वनस्पती भूक वाढवणारी आहे. वात, हृदयरोग, मुळव्याध, मुतखडा, पोटदुखी, अपचन, आमांश, रक्त रोग, श्वासनलिका दाह इत्यादी विकारांवर उपयुक्त आहे.
- » दात दुखत हलत असतील तर आघाड्याच्या काढ्यांचा व पानांचा रस दातांना चोळतात.
- » पोट दुखीवर चार-पाच पाने चावून खातात किंवा पानांचा रस काढून पितात.
- » पित्त झाल्यास आघाड्याचे बी रात्री ताकात भिजत घालून सकाळी रुणाला दिल्यास पित्त बाहेर पडते किंवा क्षमते.
- » खोकल्यावर कफ खूप झाला असेल तर, आघाड्याचे झाड मुळासकट उपटून सावली मध्ये वाळवावे, याची जाळून राख करावी. त्याची केलेली राख थोडी थोडी मधात घालून रुणास चाटण द्यावे. त्यामुळे कफ पातळ होऊन बाहेर पडतो आणि खोकला कमी होतो.
- » रातांधळेपणांमध्ये चूर्ण देतात.

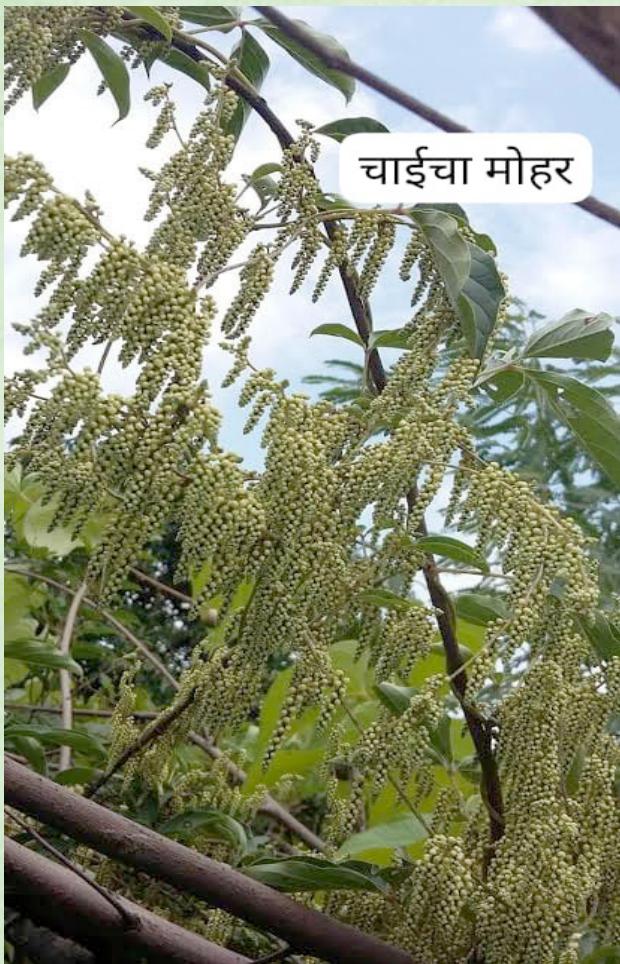
आघाड्याची भाजी

साहित्य:

आघाड्याची कोवळी पाने, लसूण, कांदा, डाळीचे पीठ, तेल, तिखट, मीठ, फोडणीचे साहित्य इत्यादी.

कृती:

आघाड्याची पाने धुऊन चिरून घ्यावी. तेलात फोडणी करून लसूण ठेचून घालावा. कांदा घालावा. मग चिरलेली भाजी तिखट मीठ घालून वाफवून घ्यावी. भाजी अर्धवट शिजल्यावर डाळीचे पीठ हळूहळू भुरभुरावे भाजी सतत हलवावी. म्हणजे भाजी मोकळी होईल.



रानभाजी चाईचा मोहर

पावसाळ्यात डोंगर कपारीत चाईचा वेल आढळतो. या वेलीचा लंब वर्तुळाकार कंद असतो. पावसाळा संपल्यावर काही महिन्यात चाईचा कंद जमिनीखाली वाळून जातो. पुढल्या वर्षी पाऊस सुरु झाल्यावर पुन्हा वेल उगवू लागते. चाईला येणाऱ्या मोहराची (फुलाची) भाजी करतात. हा मोहरेर द्राक्षांच्या घडाच्या झुपक्यासारखा येतो. ही फुले मोहरीच्या आकाराचे असतात.

ही चाईच्या मोहराची भाजी आरोग्यवर्धक आहे.

चाईच्या मोहराची भाजी

साहित्य:

चाईचा मोहर, कांदे, लसूण, हिरवी मिरची, कोथिंबीर, तेल, मीठ, फोडणीचे साहित्य, कांदालसूण मसाला इत्यादी

कृती:

चाईचा मोहर तळ हातावर चोळून त्यातील

काढ्या काढून घ्याव्यात. फोडणी करून त्यात लसूण, मिरची परतून घ्यावी. मग कांदा घालावा. कांदा तांबूस झाल्यावर चाईचा मोहर घालून भाजी परतावी. झाकण ठेवून भाजी शिजू घ्यावी. मग कांदालसूण मसाला घालून भाजी परतून घ्यावी. कोथिंबीर घालून भाजी सर्व करावी.

या भाजीला 'चाईच्या मोहराची भुर्जी' पण म्हणतात.

रानभाजी टाकळा

ही भाजी शेतात, बागेत, जंगलात, ओसाड जागी रस्त्याकडेला सर्वत्र आढळते. याची पाने मेथीच्या पानांसारखी गोलाकार दिसतात. परंतु याची पाने संयुक्त प्रकारची असतात. टाकळा वनस्पती कोवळी असताना. त्याची भाजी करतात. नंतर टाकळा वनस्पती जुन झाल्यावर खूप कडू लागते.

औषधी उपयोग :

- » टाकळा भाजी गुणाने उष्ण असल्यामुळे शरीरातील वात आणि कफ दोष कमी होतो.
- » वरचेवर भाजी खाल्ल्याने अंगातील जास्तीचा मेद कमी होण्यास मदत होते.
- » इसब, अऱ्लर्जी, सोर्यासिस खरुज, यासारखे त्वचा विकार कमी होतात.
- » लहान मुलांच्या पोटातील कृमी बाहेर पडण्यास या भाजीचा उपयोग होतो.

टाकळा भाजी

ही भाजी करण्यासाठी टाकळा वनस्पतीची कोवळी पानेच वापरावीत.

साहित्य:

टाकळ्याची कोवळी पाने, लसूण, मिरची, टोमेंटो, डाळीचे पीठ, तेल, मीठ, फोडणीचे साहित्य.

कृती:

टाकळ्याची पाने निवडून धुवून पाणी घालून शिजवून घ्यावी. टाकळ्याची पाने शिजल्यावर नंतर दाबून पाणी काढावे. कढईत तेल घेऊन फोडणी करावी.

त्यात लसूण, मिरची घालून परतून घ्यावे. नंतर टोमेंटो आणि शिजवलेली भाजी घालावी. थोडे डाळीचे पीठ पाण्यात कालवून घ्यावे आणि ते पाणी भाजीत घालावे आणि भाजीत मीठ घालून ढवळावी. भाजीला उकळी आणावी. पिठल्यासारखी भाजी छान लागते.

(टाकळ्याच्या शेंगा वाळवून जून झाल्यावर त्यातील बिया तुपावर भाजून त्याची पावडर करून कॉफी बनवतात.)



चिचुर्डी

रानभाजी चिचुर्डी

करंवंदाहून लहान अशी फळभाजी आहे. ही एक प्रकारची रानवांगी आहेत. चिचुर्डी कडवट असतात.

औषधी उपयोग :

- » ही भाजी कडू असली तरी आदिवासी लोक जंगलात जाऊन ही भाजी शोधून आणतात. कारण या भाजीचे गुण फार महत्वाचे आहेत. कष्टकरी, शेतकरी, आणि पहिलवान लोक ताकदीसाठी ही भाजी फार उत्तम मानतात.
- » तसेच ही भाजी पित कमी करायला पण खाल्ली जाते.

चिचुर्डीचा ठेचा

साहित्य:

चिचुर्डी, कांदा, मिरची, लसूण, कारळे, तेल, मीठ.

कृती:

चिचुर्डी ठेचून त्यातील बिया धुवून काढून

टाकाव्या. कढईत तेल घेऊन त्यात कांदा परतून घ्यावा. त्यानंतर त्यात चीचुर्डी घालून परतावी. लसूण मिरची आणि कारळे वाटून घालावे आणि मीठ घालावे. ठेचा थोडावेळ परतावा.

रानभाजी मायाळू

मायाळू वनस्पतीला ‘वेलबोंडी’ असेही म्हणतात. इंग्रजीत ‘मलबार स्पिनच’ म्हणतात. मायाळू दोन प्रकारचे आहेत.

- १) तांबड्या देठाचा मायाळू
- २) हिरव्या देठाचा मायाळू

मायाळू वनस्पती कोकणात सर्वत्र आढळते.

औषधी उपयोग :

- » रक्ताची किंवा पित्ताची उष्णाता वाढल्यास ही भाजी खाण्यास देतात.
- » या भाजीमुळे रक्त शुद्धी होते. आणि त्वचा विकार कमी होतात.
- » या भाजीचा मुळव्याधीवर ही उपयोग होतो.
- » मायाळू ही भाजी औषधे असून शितल व स्नेहन आहे.
- » अमांशावर पण उपयोगी आहे.
- » मायाळूचा रस पित उठल्यावर अंगावर चोळतात.



मायाळू

मायाळूची भाजी

साहित्य :

मायाळूची देठासकट पाने, आंबट चुका, शेंगदाणे, हरभरा, काजू, हिरव्या मिरच्या, लसूण, मीठ, तेल, मोहरी, हिंग, हळद, इत्यादी.

कृती :

शेंगदाणे, हरभरा डाळ, काजू भिजत घालावे. मायाळू आणि आंबट चुका चिरून शिजवून घ्यावे. शिजल्यावर भाजी चांगली घोटावी कढीत तेल गरम करून फोडणी करावी त्यात लसूण हिरवी मिरची घालून थोडे परतावे मग भिजलेली हरभरा डाळ, शेंगदाणे, काजू घालावेत. त्यात घोटलेली भाजी घालावी. मीठ घालावे. आणि झाकण ठेवून उकळी आणावी.

(मायाळूची भजी पण रुचकर लागतात.)



रानभाजी कच्चे उंबर

फायकस कुळात असणारा उंबर किंवा औंदुंबर वृक्ष याला भारतात पौराणिक आणि धार्मिक महत्त्व स्थान आहे.

- » वृक्षाची फळे, पाने, साल हे पण अत्यंत औषधी आहेत.

कच्च्या उंबराची भाजी

साहित्य:

उंबराची कच्ची फळे, भिजवलेली मुगडाळ गोडा मसाला, गुळ, कोथिंबीर, ओले खोबरे, तेल, तिखट, मीठ, मोहरी, हळद, हिंग, इत्यादी.

कृती:

उंबराची फळे चिरून कुकरमध्ये शिजवून घ्यावी. त्याचे पाणी टाकून द्यावे. कढीत तेल घालून फोडणी करावी. त्यात शिजलेले उंबर, गोडा मसाला, (आवडीनुसार तिळकुट किंवा दाण्याचा कूट पण घालून शकता) भिजवलेले मुगडाळ, घालून परतून घ्यावे. डाळ शिजत आल्यावर मीठ आणि गूळ घालून झाकण ठेवून एक वाफ आणावी. कोथिंबीर खोबरे घालून भाजी खायला घ्यावी.

■ ■ ■

ग्राफिटी



साखरेचे खाणार
त्याला मधुमेह होणार...

‘काहीही’ या पदार्थाची
रेसिपी हवी आहे.

‘आधीच उल्हास
त्यात अधिक मास

- सौ क्षमा एरंडे

अधिक मासाची, अधिक काकळी घेण्याची कहाणी

डॉ. रवींद्र किवळकर M.D. (Medicine) | ९८५०९९७८९



अधिक मासानिमित्त केवळ याच महिन्यात नव्हे तर येणाऱ्या प्रत्येक महिन्यात जरा जास्तच अधिक काकळी घेणे महत्त्वाचे आहे...

आपल्या जावयाला काय वाण देऊया? या बायकोच्या प्रश्नाने मी विचार करू लागलो. आणि जावया बरोबर आपल्या सर्व पेशनं आणि त्यांच्या

नातेवाईकांना सुदृढ आरोग्य संपन्नता मिळावी असे वाण का देऊ नये हा विचार मनात आला. अधिक मासा निमित्त केवळ याच महिन्यात नव्हे तर येणाऱ्या

प्रत्येक महिन्यात जरा जास्तच अधिक काळजी घेणे महत्वाचे आहे. या संदर्भात ‘ये दिल मागे मोर “ असे म्हटले तर वावगे ठरू नये

पुढील महिन्यात अमितला उद्योग क्षेत्रातला अगदी प्रतिष्ठित समजला जाणारा पुरस्कार मिळणार होता. वयाच्या पस्तिशीतच त्याचा हे आभाळाला गवसणी घालणारे यश बघून कौतुक, हेवा, मत्सर अशा लोकांच्या विविध भावना त्याने अनुभवल्या. त्याचं हे यश खरोखरच उल्लेखनीय होतं. वडील तो लहान असतानाच म्हणजे त्यांच्या वयाच्या पंचेचाळिसाव्या वर्षीच हृदयविकाराने अकाली गेले. साधारण परिस्थितीतल्या आजोबांनी (आईच्या वडिलांनी) त्याचा सांभाळ केला. बापाविना पोरं म्हणून त्याचे खूप लाडही केले. त्या लाडाने वेडे न होता त्याने पण खूप मन लावून अभ्यास केला. परदेशी जाऊन उच्च शिक्षण घेतले. तेथील मोठी मोठी packages लाथाडून आपल्या वयोवृद्ध आजोबांची काळजी घ्यायला त्यांची म्हातारपणाची काठी म्हणून परत आला. एक कंपनी सुरु केली आणि बघता बघता त्याचा पसारा इतका वाढला की साडेतीनशे लोकांचा तो अन्नदाता झाला. हा स्टाफ त्याने आपल्या लाघवी स्वभावाने जीवापाड जपला. कामाचा अति ताण, स्पर्धा, वाढती महत्वाकांक्षा, त्याची मुळात असलेली type A personality त्यामुळे दिवसाचे चोवीस तास त्याला पुरेनात. पुरेशी झोप नाही, वेळेवर जेवण नाही, फास्ट फूड आणि त्याच्यामते टेन्शन कमी करायला घेतलेलं सिंगल माल्ट आणि cigarettes चा अतिरेक कधी झाला ते त्याला कळलेच नाही. हे सर्व कमी की काय म्हणून त्याच्या अर्थिक प्रगतीबरोबर वजन, रक्तातील साखर आणि रक्तदाब ह्या बाबतीतही शुक्लेन्दूवत वाढतच गेल्या. सर्वांना समारंभाची निमंत्रणही गेली. आजोबांसाठी ते नको नको म्हणत असताना एक महागडा सूटही शिवून घेतला. आयुष्यात प्रथमच सूट घालणार म्हणून आजोबाही संकोचले होते. नातवाच्या कौतुकात त्यांना स्वर्ग दोन बोटे राहिला होता. पण

समारंभाच्या आधीच दोन दिवस दुर्दैवाने नातवाच्याच दोन बोटापाशी स्वर्ग आला. त्याला massive myocardial infarction चा हादरा बसला. त्याचे वाचन चौफेर असल्याने आणि knowledge बरोबरच wisdom असल्याने तो त्वरित एका मोठ्या रुग्णालयात दाखल झाला. नशिबाने वेळेत गेल्याने angioplasty पण पार पडली .जीवावर बेतलेलं plasty वर निभावलं. आजोबांनी त्याच्या वतीने सत्कार स्वीकारला.

या सर्व घटनेत काय चुकले? घराण्यात premature history of heart disease म्हणजे वडिलांना वयाच्या पंचावन्न आणि आईला वयाच्या साठ वर्षांपूर्वी जर हृदयविकार झाला असेल तर मुलंही high risk candidates for heart disease होतात. पुढच्यास ठेच मागचा शहाणा हे तत्व ध्यानात ठेवले पाहिजे. अमितने या वस्तुस्थितीकडे कानाडोळा केला. यशाच्या मागे लागून अधिकाधिक मिळवण्याच्या हव्यासापायी तब्बेत, व्यायाम, मधुमेह, रक्तदाब, वाढते वजन, आहार, खाणे पिणे, झोप, विश्रांती या सर्वांकडे त्याचे अक्षम्य दुर्लक्ष झाले. हृदयविकाराची ज्यांना शक्यता जास्त असते त्यांनी रक्त शर्करेचे नियंत्रण, रक्तदाब आटोक्यात ठेवणे, वजन व कोलेस्टरॉल वाढून देणे व्यायाम, आहार व पुरेशी विश्रांती या सर्वांचे काटेकोर नियोजन केले पाहिजे. रक्तदाब आणि मधुमेह हे मेहूण जोडीने येतं आणि हृदयविकाराची अक्षत देऊन जातं .

अर्थात वेळ न दवडता अमित हॉस्पिटल मध्ये गेला त्यामुळे पुरस्काराचे ‘परमवीरचक्र’ झाले नाही ही जमेची बाजू.

बाळासाहेब Irrigation डिपार्टमेंट मधून सेवानिवृत्त झाले होते. निर्व्यसनी आणि शरीर व्यायामाने कमावले होत. घरात पिढ्यानपिढ्या रक्तदाब, मधुमेह, लट्ठपणा यांची सावलीही कधी पडली नाही. नशिबानं मिळालं आणि कर्मने ते टिकवूनही ठेवलं. आजवर सुपारीच्या खांडाचाही व्यसन केलं नाही आणि modern medicine ची एकही गोळी मी अद्यापही

घेतली नाही हे अभिमानानं सांगायचे. In fact डॉक्टरांचे उंबरे झिजवणाऱ्या मित्रांना ते खिजवायचे.

एक दिवशी golf खेळून आल्यावर त्यांना उजव्या हाताला थोड्या मुऱ्या आल्या डोळ्यापुढे थोडी अंधारी आली. आजच्या competitive game मुळे असेल म्हणून त्यांनी घरी आल्यावर orange juice, बदाम, अक्रोड आणि toast butter, eggs असा नेहमीचा खुराक घेतला. दहा मिनिटात त्रास कमी झाला. आणि अमेरिकेतील आपल्या मुलाशी गप्पा मारण्यात रमून गेले. पण पुन्हा बोलताना थोडा आवाज तोतरा झाला. शब्दोचार असे का होत आहेत म्हणून मुलाने ताबडतोब डॉक्टरांना भेटा असं कळवळून सांगितलं. पाचच मिनिटात परत नॉर्मल तासा दोन तासांनी मात्र उजव्या हातातील ताकद कमी झाल्याचा त्यांना जाणवलं. नेहमीच्या डॉक्टरांना फोन केला. ते busy होते. त्यांनी ताबडतोब हॉस्पिटलला जा असा सल्ला दिला. पण अधिकार पदाची थोडीशी मग्नी आणि किरकोळ खेळताना झालेला त्रास म्हणून ते घरीच बसून डॉक्टरांची वाट बघत बसले. पायही जड झाला. शेजारी आणि सोसाटीचा watchman मिळून दवाखान्यात पोहोचेपर्यंत पाच-सहा तास उलटून गेले. urgent स्कॅन केला. त्यात भला मोठा infarction निघाला. आणि सात आठ तासांपूर्वी golf खेळून आलेले तगडे बाळासाहेब पूर्णपणे हताश, केविलवाणे, आणि भकास दिसू लागले.

त्यांना काही सांगता येईना, कळेना आणि नुसताच अश्रूंचा पूर आलेला. भेटायला गेलेल्या त्यांच्या जुनिअर इंजिनियर मंडळीना अतिशय confident, करड्या शिस्तीच्या वाघाची शेळी बघायला मिळाली. मुलगा अमेरिकेत, जवळचे नातेवाईक नाहीत, स्वभावामुळे मित्रमंडळीत काहीसे अप्रिय, अमेरिकेचा प्रवास झेपणं शक्य नाही. शेवटी discharge नंतर एका old age home मध्ये त्यांची रवानगी झाली. नाकात नळी आणि urine catheter हे दोन दागिने कायमचे सोबती झाले.

यात चुकले कुठे? तुम्ही कितीही आरोग्यसंपन्न

असाल, अगदी लक्ष्मी घरी पाणी भरात असेल तरी निसर्गाचा एक तडाखा पुरेसा असतो. सगळी मिजास क्षणात उतरते. आजाराची लक्षणे दिसताच ताबडतोब दवाखान्यात पोहोचणं काही वेळा life saving ठरू शकते. फार फार तर काही मोठं दुखणं निघालं नाही तर दिमाखात घरी परत येता येतं. बाळासाहेबांची लक्षणे transient ischaemic attack म्हणजे मेंदूला कमी झालेल्या, खंडित रक्तप्रवाहाची होती. thrombotic म्हणजे रक्तवाहिनीत तयार झालेल्या गुठळ्यांमुळे होती. अशा प्रकारच्या आजारांना पूर्वी विशेष treatment नव्हती. ‘ठेविले अनंते तैसेचि रहावे’ आणि अशा अवस्थेत चित्ती समाधान कसं राहील हाही प्रश्न होताच. पण आता thrombolytic treatment च वरदान माणसाच्या बुद्धिमतेमुळे प्राप्त झालाय. window period मध्ये म्हणजे लक्षणांची सुरुवात झाल्यापासून दोन तासाच्या आत जर तुम्ही योग्य त्या हॉस्पिटलला पोहोचू शकलात तर अक्षरशः जादू झाल्याप्रमाणे clot विरघळू शकते. आणि हात पायातील ताकद, बोलणे हे सर्व पूर्ववत होऊन माणूस अक्षरशः पायावर उभा राहू शकतो. आज बाळासाहेब सुद्धा golf course वर भेटू शकले असते. त्यांची गाठ घेण्यास वृद्धश्रमाची पायरी चढावी लागली नसती. थोडी अधिक काळजी घेतली असती तर हि वेळ आली नसती.

माधव एका multinational कंपनीत अतिशय जबाबदारीच्या आणि मानाच्या पदावर काम करत होते. share बाजारातील घडामोर्डींचाही बारकाईने अभ्यास केलेले. जात्याच कुशाग्र, तल्लख मेंदू हल्लीच्या भाषेत सांगायचे तर खोन्याने पैसे ओढत होते. लक्ष्मी आणि सरस्वती घरी मुक्कामाला! कामाच्या pressure मुळे साहजिकच व्यायामाला वेळ नव्हता. मिटींग्स आणि high सोसायटी मधील वावर, सतत परदेश प्रवास यामुळे खाण्या ‘पिण्या’वर ताबा नव्हता. आनुवंशिकतेमुळे घराण्यातील मधुमेहाची इस्टेटही वाढ्याला आली होती. अनियंत्रित मधुमेहामुळे मूत्रपिंडाच्या व्याधींचीही नुकतीच सुरुवात झाली होती.

डॉक्टरांनी काही चाचण्या सांगितल्या होत्या . आज करू उद्या करू म्हणत म्हणत खूप लांबल्या होत्या. अचानक जर्मनी मध्ये करियरला वळण देणारी महत्वाची मीटिंग ठरली. बस्स यानंतर लगेच टेस्ट्स करतो. “हाय काय अन नाय काय” असा विनोद करून महाशयांनी flight पकडली. मीटिंग मस्त पार पडली. career ची सोनेरी स्वप्न बघत परतीचा प्रवास सुरु झाला. बोर्डिंग करतानाच डोळ्यापुढे अंधारी आली. याला वाटलं शुगर लो झाली असेल. आवडीच्या चॉकलेटचा फराळ पण झाला. पण सुधारणा नाही. पुण्याला परत आल्या आल्या डायरेक्ट एअर पोर्टवरूनच डोळ्याचे डॉक्टर गाठले. त्यांनी सांगितले कि मधुमेहामुळे डोळ्याच्या पडद्याला सूज आली आहे. थोडा रक्तस्त्राव ही झाला आहे. उपचार सुरु झाले. पण हळूहळू दृष्टी कमी कमी होत गेली. डोळ्यातली स्वप्ने डोळ्यातच विरुन गेली. निर्दय अशा कॉर्पोरेट जगाने त्याला भिरकावून दिले. पुन्हा उठता न येईल असे..

कुठे चूक झाली ? ज्यावेळी डॉक्टरांनी तपासण्या सांगितल्या होत्या त्यात डोळेही तपासायला सांगितले होते. मधुमेहात एक गोष्ट लक्षात ठेवावी, microvascular complications मध्ये डोळे, किडनी, पायाच्या नसांचे विकार हे हातात हात घालून येतात. किती जुना मधुमेह आहे, नियंत्रित आहे का नाही यावर हे अवलंबून असते. वेळीच निदान झाले असते तर करियर आणि मुख्य डोळे वाचले असते. a stitch in time saves nine हे ही खरं आणि “शारीरमाद्यम् खलु धर्म साधनं” हे ही खरं.!.

“अधिक” काळजी घेतली असती तर? पण आजारपणाला दया, माया, नाती, जिब्हाळा, काळ, वेळ नसते. अचानक तो बेसावध क्षणी घाव घालतो आणि क्षणात होत्याचे नव्हते करून टाकतो. आपल्या हातात वेळेवर “अधिक” काळजी घेण इतकेच निसर्गाने ठेवले आहे. पण पुरेशी काळजी घेतली तर हा मानवाचा पुत्र या आधुनिक युगात पराधीन नाही. तूच आहेस तुझ्या जीवनाचा शिल्पकार हे पटते.

एका हॉस्पिटल मधून एका डॉक्टरांना पहाटे पहाटेच फोन आला. एक अठरा वीस वर्षांची कॉलेजकुमारी admit झाली आहे. विचित्र बडबड करत आहे आणि तिला उलट्या होत आहेत. डॉक्टर ताबडतोब चहा अर्धा टाकूनच उठले. वाटेतच जाता जाता काय असेल हा विचार नेहमीच्या सवयीने करू लागले. परीक्षेचा काळ होता त्यामुळे जागरण,

वेळी अवेळी चहा, परीक्षेच्या टेन्शन मुळे मानसिक ताण व बडबड अशी साधी सुधी शक्यता ते अगदी मेंदूचा क्षयरोग, कावीळ मेंदूत जाणे (acute yellow atrophy early encephalopathy) येथपर्यंत सारे विचार येऊन गेले. गेल्यावर त्या निरागस दिसणाऱ्या कन्येने सदाशिवपेठी मराठी मध्ये पुण्यातील तिच्या Local Guardian समोर जे सांगितलं ते ऐकून डॉक्टर थक झाले. तिला बोलायला जितकी लाज वाटली नाही तेवढी डॉक्टर आणि तिच्या नातेवाईकांना ऐकताना वाटली. ती म्हणाली काही नाही आज जरा नेहमीपेक्षा ड्रिक्स जास्त झाली म्हणून त्रास होतोय. आणि डॉक्टरांनाच म्हणाली, “डोन्ट वरी डॉक्टर” आणि तिच्या नातेवाईकांना धक्काच बसला.

यात चूक कोणाची मुलीची तिच्या मित्रपरिवाराची, local guardian ची का दूरगावी असलेल्या तिच्या अनभिज्ञ पालकांची? यात सर्वच दोषी आहेत. पुण्यासारख्या शहरात लहान गावातून आलेल्या मुलीच्या वागण्या बोलण्यातील फरक, तिचा मित्रपरिवार, वाढती पैशाची मागणी, अभ्यासातील प्रगती, यावर पालकांचे बारीक लक्ष पाहिजे. त्यांच्याशी चांगले communication पाहिजे. नवरख्या मोहमयी वातावरणात तर जरा अधिकच काळजी घेणे गरजेचे आहे.

अशी ही अधिक मासाची, अधिक काळजी घेण्याची, कहाणी साठा उत्तरी सफल संपूर्ण!!!!!!



‘रक्तशर्करा’ तपासणीच्या

नवीन पद्धती - C.G.M.

डॉ. चंद्रहास गोडबोले M.D. (Pathology) | ९८५००२९७४९



इंटरनेटच्या युगामध्ये बन्याच मधुमेहींना नेहमी कराव्या लागणाऱ्या तपासण्यांबद्दल माहिती असते शिवाय ‘मधुमित्र’ आपले प्रबोधन करत असतेच त्यामुळे या महिन्यात काही ‘अधिक’ च्या तपासण्यांची माहिती देणार आहे. तुलनेने नवीन असलेल्या या तपासण्या कधी कराव्यात आणि त्यांची उपयुक्तता काय हे समजावून घेऊ.

कनटिन्युअस ग्लुकोज मॉनिटरिंग (CGM) -

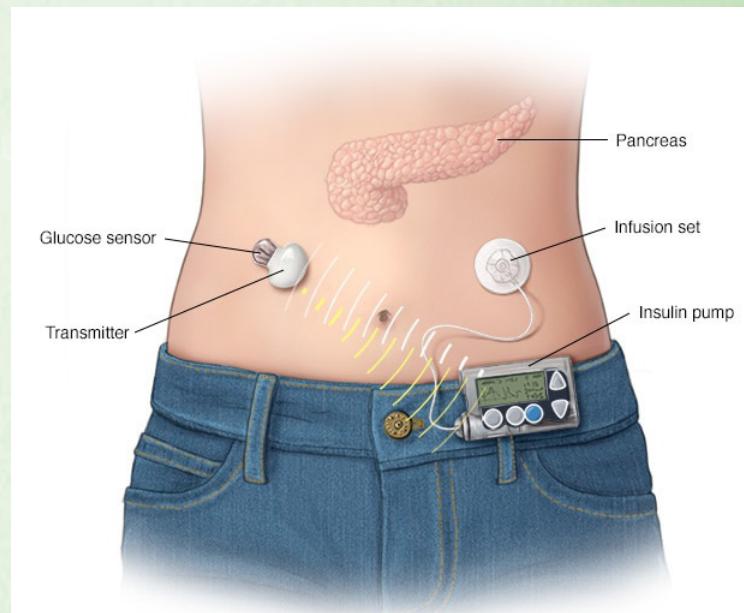
नावाप्रमाणेच दिवसाचे चोरीस तास रक्तातील साखरेची पातळी मोजण्याची ही पद्धत आहे. पण घाबरून जाऊ नका ! यात सतत टोचून घेऊन रक्तशर्करा मोजायची नाहीये !

रक्तशर्करा मोजण्यासाठी दंडावर/काही पद्धतीमध्ये पोटावर एका लहान चकतीच्या आकाराचा Sensor बसवला जातो याच्या मदतीने दर पंधरा मिनिटे/अर्धा तासाने शर्करा मोजली जाते. त्याची Reading संगणकाच्या चीपप्रमाणे असलेल्या एका Chip मध्ये साठवली जातात. आवश्यकतेप्रमाणे Reader च्या मदतीने ही Chip / Sensor Scan करून आपल्या Smart Phone किंवा संगणकावर ही Readings पहाता येतात शिवाय Graphical Representation असल्यामुळे दिवसाच्या विविध वेळेला शर्करा पातळीमध्ये होणारे चढउतार सहजपणे पहाता येतात.

काही रुणांमध्ये अनशापेटी व जेवल्यानंतर दोन तासांनी (Fasting/PP) शर्करा Normal असू शकते. HbA1C पातळी मात्र अधिक आढळते अशावेळी दोन जेवणांमध्ये किंवा रात्रीच्यावेळेस किंवा इतर काही कारणांनी या दोन वेळेव्यतिरिक्त रक्तशर्करा वाढलेली असू शकते. ज्याचे निदान या पद्धतीमुळे होऊ शकते. याशिवाय Insulin किंवा इतर औषधांचा डोस घेतल्यानंतर रक्तशर्करेवर वेळेसापेक्ष काय परिणाम दिसून येतो हे देखील यातून समजते. मुख्यतः ज्यांच्या रक्तशर्करेमध्ये अनपेक्षित बदल वारंवार दिसून येतात. (Unstable Diabetes) अशा रुणांमध्ये याचा उपयोग होतो. तसेच Type I मधुमेही असणाऱ्या रुणांमुळे उपयोग होतो. खेळांडूमध्ये बदलत्या शारीरिक श्रमानुसार रक्तशर्करेचा समतोल राखणे High Performance साठी गरजेचे असते. यामध्ये याचा विशेष उपयोग होतो.

रुणांना रक्तशर्करेचे प्रमाण स्वतः समजत असल्यामुळे त्याप्रमाणे आहारात बदल करणे शक्य होते. शिवाय परिणाम ताबडतोब दिसत असल्यामुळे आहाराच्या योग्य तत्वांचे पालन करण्यास रुणांना उत्तेजन मिळते. मधुमेही रुणांमध्ये दिवसात एकूण वेळापैकी साधारणतः ७०-७५% वेळा रक्तशर्करा योग्य पातळीत राहिल्यास मधुमेहाचे दुरगामी परिणाम अल्प प्रमाणात होतात. अशी पातळी राखण्यासाठी कराव्या लागणाऱ्या औषध योजनेकरता अचूक data या पद्धतीमुळे उपलब्ध होतो. हा या तपासणीचा महत्वाचा फायदा आहे.

भविष्यात या तपासणीच्या अहवालानुसार कृत्रिम बुद्धिमत्तेचा वापर करून (Artificial Intelligence) इन्शुलिनचा डोस योग्य प्रमाणात ठरवून इन्शुलिन पंपाद्वारे देणे शक्य होईल. त्याबद्दलचे प्रयोग काही पाश्यात्य देशात चालू आहेतच. अशाप्रकारे शरीरातील रचनेप्रमाणेच जवळजवळ हुबेहुब कृत्रिम रचना निर्माण करून मधुमेह संपूर्णपणे काबूत ठेवणे भविष्यात शक्य झाले तर आश्चर्य वाटायला नको.



मधुमेह व पायांची काळजी (DIABETIC FOOT CARE CLINIC)

तज्ज्ञ: डॉ. मनिषा देशमुख, एम.डी.

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या पहिल्या गुरुवारी दुपारी ३ वाजता

पुढील सत्र: ३ ऑगस्ट व ७ सप्टेंबर २०२३



या प्रकारच्या तपासणीत काही धोके देखील संभवतात त्याची माहिती या निमित्ताने घेणे महत्वाचे आहे. या System ला Calibration ची गरज असते आणि ती करण्याची योग्य पद्धती रुणाने आत्मसात न केल्यास पातळी मोजण्यात चुका होतात तसेच रक्तातील इतर काही घटक, इतर आजारांसाठी घेतली जाणारी औषधे यांचा रक्तशर्करा मोजण्यावर परिणाम होतो त्यामुळे अचूक Readings मिळत नाही.

त्यामुळे सध्यातरी ही तपासणी F,PP, BSL तसेच HbA1C या तपासण्यांना पूरक म्हणून काही विशिष्ट

रुणांमध्ये वापरण्यात येते येणारे Reading ही बरोबर आहेत ना याची खात्री Pathology Laboratory मध्ये शिरेवाटे रक्त घेऊन अधूनमधून करून घेणे गरजेचे आहे. शिवाय या प्रणालीचा वापर तजांच्या सल्ल्याने व मार्गदर्शनाच्या मदतीनेच फक्त करावा. Amazon/Youtube इ वरच्या जाहिराती पाहून वापर/खरेदी करून येते. सध्यातरी या प्रणालीची किंमत तुलनेने जास्त आहे. त्यामुळे सर्वसामान्य रुणांना याचा वापर करताना आर्थिक बाजूकडे लक्ष देणे क्रमप्राप्त होते.

भविष्यात अधिक संशोधनाच्या मदतीने यातील अडचणी दूर होऊन ही प्रणाली अधिक अचूक बनेल आणि त्याचा वापर सामान्यांच्या कक्षेत येईल.

आपल्याला असलेल्या विकाराबद्दलच्या भविष्यातील 'अधिक' उज्ज्वल 'वाटा' यानिमित्ताने उजळाव्यात म्हणून पुरुषोत्तम मासात हा प्रपंच!



'अधिकमासा' मुळे आता ती 'अधिकपगार' 'अधिक' बोनस,
'अधिक' सुट्ट्या यासाठी हृदृन बसलीय !



अधिकर्त्य अधिकम् फलम् ।

मालविका अमित करकरे, (आहारतज्ज्ञ) | ९८२२८५००३९



‘आहार हेच औषध’

हा मंत्र आपल्या पूर्वजांनी देऊन ठेवला आहे,
तो कसा आचरणात आणावा
याबद्दल मार्गदर्शन...

अधिक मास अधिक काळजी

मधुमेहीसाठी पावसामुळे निसर्ग नटतो जणू काही हिरवळीने साथीला निसर्ग बहरतो मातीच्या दरवळण्याने! अशी सुंदर नटलेली धरती व पुरुषोत्तम

मासाचे आगमन. धर्म, कर्म, व्रत, पूजा, योग, साधना, आहार, संयम ह्या सर्वांसाठी महत्त्व जाणवून देणारा हा ‘अधिक मास’ मराठी पंचागानुसार दर तीन वर्षांनी एक

महिना अधिक धरला जातो व ते वर्ष १३ महिन्याचे असते. ह्या महिन्यात थोळ्याचा महिना म्हटले जाते.

आपल्या पूर्वजांनी अभ्यासकरून ऋतू, सजावट, व आधार हाणीची अतिशय योग्य अशी सांगड घातली आहे. ‘आहार हेच औषध’ हा मंत्र त्यांनी अधिच देवून ठेवला आहे परंतु आपण हा आचरणात आणत नाही.

चार्तुमास आला आता कांदा-लसूण बंद करावे, मासांहार टाळावा, मित आहार घ्यावा, उपवासाचे महत्व जाणून घ्यावे, या सर्वांसाठी फक्त देव – देव कारणीभूत नसून आलेला पावसाळा, वाढलेली रोगराई, दुषित होणारे पाणी, दुषित अन्न व यामुळे जुलाब, अतिसार, कॉलरा, काविळ सारख्या आजारांचा प्रादुर्भाव वाढत जातो. त्यामुळे मधुमेहींनी “आला पावसाळा तब्बेत अधिक सांभाळा.” ह्याकडे लक्ष देणे गरजेचे आहे.

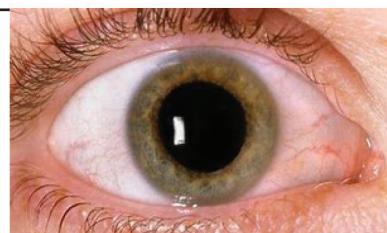
आहार ही उपचारपद्धती म्हणून विकसित झाली असून सुयोग्य अन्नघटकांद्वारे मधुमेह व इतर विकारांचा त्रास वाढणार नाही ह्याची काळजी घेतली जावी. मधुमेहामध्ये अन्नाचा प्रकार व त्याचे देह व मनावर होणारे परिणाम इकडे खूप लक्ष देणे गरजेचे आहेच. बदलेली समाजसंस्था, वाढलेले ताण, कामाचे तास, यामुळे तयार पदार्थ सतत विकत घेण्याकडे वाढलेला कल, जाहिरातींचा प्रादुर्भाव व “पांढऱ्या साखरेची मेवा-मिठाई, सॉफ्ट ड्रिंक्स, चॉकलेट, बेकरी, पिझ़ा, जंक पदार्थ” यांचे वाढते प्रमाण व अतिरिक्त सेवन घातक ठरते. ह्या प्रकारचे बाहेरचे कमी तंतुयुक्त पदार्थ जे ताबडतोब रक्तात मिसळतात व यामुळे रक्तशर्करेमध्ये (रक्तशर्करा) अफाट चढउतात होतात, व त्यामुळे मधुमेह नुसता बळावत नाही तर त्यामुळे तापतपणा, असहिष्णुता, संताप, विसराळूपणा, झोप कमी होणे असे प्रकार होत असतात.

आहार हे नुसतेच उदरभरण नाही तर ते एक

यज्ञकर्म आहे असे म्हटले गेलेले आहे. तर अन्नाच्या ग्रहणाचे तंत्र सुयोग्य पाहिजे, मंत्र श्रद्धेने म्हटले गेले पहिजेत व सामग्री शुद्ध पाहिजे, तंत्र म्हणजे स्वयंपाक करणे व मंत्र म्हणजे मन प्रसन्न राहील असे संभाषण व वातावरण व शुद्ध सामग्री म्हणजे आरोग्यदायी, भेसळ न केलेले घटक असा अर्थ आपण ह्या अधिक मासानिमित्त घेणे महत्वाचे आहे.

मधुमेहींनी आहार विषयक घ्यावयाची काळजी -

१. पावसाळ्यात पंचनसंस्थेचे काम मंद गतिने चालते त्यामुळे एकावेळेस गच्च पोटभर न जेवता ४ ते ६ वेळेस आहार घेणे उत्तम.
२. शांतपणे, चाऊन, मन एकाग्र करून जेवावे. साधा हलका आहार.
३. सकाळचा नाशता नियमित करावा. गरम अन्न जेवावे ताजा आहार.
४. पाणी पुरेसे घेतले जावे, शक्यतो उकळून वापरावे, ‘बिसलेरी’ पाणी (प्लॉस्टिक मधले) टाळावे.
५. भूक वाढविण्यासाठी – मिरे, हिंग, आलं, लसूण, जिरे, हळद वापर वाढवावा. घरातील मसाल्याचा डबा हा सर्वोत्तम प्रतिकारशक्ती वाढवितो.
६. गरम पेये, ताजे सूप/कढण/सार/हलक्या उकळलेला चहा/ग्रीन चहा/प्रमाण वाढवावे.
७. आहारात लाह्या (साळी/ज्वारी), मुगाचा वापर, तुपाचा १/२ चमचा वापर जरूर करावा.
८. आहारात मांसाहार, व्यसन पूर्णपणे बंद करावे.
९. दारू, तंबाखू, सिगारेट वर्ज्य
१०. भाज्या – आहारात फायबरयुक्त भाज्याचं प्रमाण वाढवावे, भेंडी, कारलं, पडवळ, दुधी, भोपळा



मधुमेह व नेत्रविकार (DIABETIC RETINOPATHY CLINIC)

तज्ज्ञ: डॉ. मेधा परांजपे / डॉ. मुकुंद कन्नूर

दिवस व वेळ : दर मंगळवारी दुपारी ३ ते ४.- अगोदर वेळ ठरवून.

वापर वाढवावे, भाज्या स्वच्छ धुऊन घ्याव्यात. पालेभाज्यांचा वापर स्वच्छ धुऊन, गरम पाण्यातून काढून कराव्यात.

११. फळे ज्या दुकानांमध्ये खप आहे तिथून ताजी फळं घ्यावीत. जास्त पिकलेली फळे टाळावी. फळांमध्ये आंबा/फणस/केळी सध्या टाळावे. अपचन, जुलाब होतात.
१२. आहाराचा विचार करताना जास्त फॅट असलेले, तळलेले रस्त्यावरचे पदार्थ, जसे वडे, सामोसे, भेळ, पाणीपूरी टाळावे.
१३. गोड पदार्थ - साखर, मध, गुळ अतिरिक्त वापर टाळावा, गोड पेय, रस, ज्यूस, सोडा टाळावे.
१४. बेकरी, जंक, चिप्स, शेव, फरसाण इ. टाळावे
१५. स्विट्नरचा वापर प्रमाणात करावा.

- अन्न जेवताना शांत मनाने, न बोलता चावून जेवावे, शक्यतो घरातील फॅमिली बरोबर एकत्र जेवण घ्यावे.
- अधिकमासामध्ये देवदर्शन, मौन भोजन, दीपदान, अन्नदान (अनारसे दान) करण्याची प्रथा आहे. अन्नदान हे पुण्यकर्म मानले जाते. थोडक्यात अन्न हे परब्रह्म समजले जाते. “अधिकमास अधिक काळजी”
- तोंडात घास घेताना श्री हरीचे नाव घ्यावे. नाव घेतल्याने सहजच हवन (होम) होते. आपल्या शरीराचे पोषण करणारे अन्न हे साक्षात परब्रह्म आहे. जेवण करणे म्हणजे फक्त पोट भरणे नाही तर एक यज्ञकर्म आहे असे समजा असे समर्थ रामदास स्वामी सांगत आहेत.

मधुमेह व उपवास -

चार्तुमासामध्ये उपवासाचे महत्त्व आहे. पण आपण उपवास करतो म्हणजे साबुदाणा, उपवासाचे वडे, बटाटा चिवडा, कंदमुळे, दण्याची आमटी, उपवासाची भेळ असे पदार्थ खातो, पण हे सगळेच पदार्थ मधुमेहींसाठी वर्ज्य आहेत. मधुमेहींनी ‘उपवास’

करू नयेत. जर उपवासामुळे अचानक रक्तशर्करा वाढली अथवा कमी झाली तर आजार बळावू शकतो. त्यामुळे अधिक काळजी, मित योग्य प्रमाणात आहार नियंत्रण करून घेतली जावी.

उपवास - ‘उप’ म्हणजे जवळ ‘वास’ म्हणजे राहणे. देवाच्या सान्निध्यात नामस्मरण करून राहणे. हे खरंतर आपण विचारात घेणे गरजेचे आहे.

योग्य आहार, विहार, व्यायाम, विश्रांती, तपासणी व औषध उपचार ह्यासर्व गोष्टींना महत्त्व देऊन मधुमेहाला आपला मित्र करावे हाच खरा आरोग्याचा मंत्र व अधिक काळजीची गरज मानता येर्ईल.

दुधी भोपळा, सूप

वेळा १/२ तास, वाढप संख्या - २

साहीत्य -

१/२ दुधी भोपळा - साल काढून, आतला हलका गर काढून धुऊन, मध्यम चिरून घ्यावा. आलं चविनुसार कांदा, १/२ लसूण पाकळ्या - ४, मिरची - १/२, दूध - १ कप, मिरपूळ, मीठ चविनुसार, कोंथिबीर

कृती -

- प्रथम चिरलेला भोपळा, कांदा काप, लसूण, मिरची एकत्र करून कुकरमध्ये वाफळून घ्यावे (२ शिट्या)
- मिश्रण गार करून मिक्सरमधून बारीक फि रवून घ्यावे, गाळण्याची आवश्यकता नाही.
- एका मोठ्या भांडयात मिश्रण घेऊन गॅसवर उकळी आणण्यासाझी ठेवावे मीठ, मिरेपुळ घालावी, हलकी उकळी आली की त्यामध्ये दध घालावे किसून आलं चविनुसार घालावे.
- गरम गरम सूप तयार, ताजी कोंथिबीर घालून सूप सजवावे.



सुख्याने जगण्यासाठी !!

मेघना पांध्ये, समुपदेशक, मानसतज्ज्ञ | ९७३००३४३८०



आपले शारीरिक आणि मानसिक स्वास्थ्य जपण्यासाठी अधिक व्यवस्थापन करणे गरजेचे आहे. अधिक मासात करण्यात येणाऱ्या पुण्यकर्मा इतकेच ते महत्त्वाचे आहे.

अधिक महिना... दर तीन वर्षांनी येणारा हा अधिकमास संपूर्ण भारतातच अतिशय श्रद्धेने पाळला जातो. या महिन्यात भागवत पुराणाचे वाचन करणे,

विष्णु स्वरूप सूर्यदेवतेवी पूजा करणे आणि जावयाला अनारशांचे वाण देणे या गोष्टी अगदी मनोभावे केल्या जातात. या महिन्यात केलेली पुण्यकर्म आपल्याला

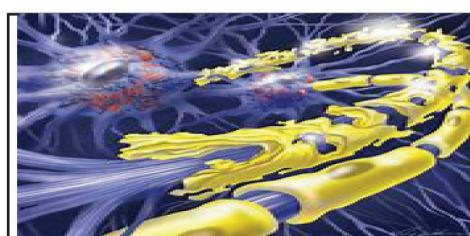
‘अधिक फल’ मिळवून देतात अशी आपली धारणा आहे.

अशा या ‘अधिक फल’ मिळण्यासाठी केलेल्या पुण्यकर्माप्रमाणेच आपले शारीरीक आणि मानसिक स्वास्थ्य जपण्यासाठी अधिक व्यवस्थापन (Management) आणि अधिक समायोजन (Adjustment) सुरुवातीपासूनच केले गेले तर ? तर नक्कीच मानसिक दृष्ट्या स्थिर, खंबीर आणि कणखर व्यक्तीमत्व घडू शकते. अशा व्यक्ती आशादायी, सकारात्मक असतात. लहानसहान धक्के कुठलीही हानी न होऊ देता पचवू शकतात, त्यांची मानसिकता ही एक प्रकारे शॉक अँब्सॉर्बरच कार्य करते. ताणतणाव, त्यांच्या जगण्याच्या, काम करण्याच्या विकासाच्या आड येऊ शकत नाही. आयुष्याचा प्रवास सुखकर करणं कसं बर शक्य आहे ?

जडणघडण कारणीभूत -

चाळीस वर्षांपूर्वीच आपल शाळा, कॉलेजच जीवन आणि आयुष्य किती सुखाचं आणि मजेचं होतं. एकत्र कुटुंब सुखाने नांदत होती, घरात पाहुण्यांची येणी-जाणी असायची, मित्र-मैत्रिणीचा सहवास असायचा, माणसांमध्ये प्रेम जिब्हाळा भरपूर होता. परीक्षा, क्लासेस, अँडमिशन यांचा स्तोम नव्हतं. सगळ्यात महत्त्वाच म्हणजे परीक्षेनंतरचा ‘मार्क्सवाद’ बोकाळला नव्हता. शिक्षक आनंदाने शिकवायचे आणि विद्यार्थी आनंदाने शिकायचे. लहान मुलांना नियमितपणे विविध गोष्टी सांगितल्या जायच्या श्लोक पाठांतर, संस्कार वर्ग यातून मूल्यांची शिकवण दिली जायची.

याउलट आजच्या आधुनिक जगात जगण्याचा वेग 4G पेक्षाही वेगवान झाला आहे. परिणामी दैनंदिन जीवनावर त्याचे दुष्परिणाम दिसू लागले आहेत.



मधुमेह व मञ्जासंस्थेचे विकार (DIABETIC NEUROPATHY CLINIC)

तज्ज्ञ: डॉ. राहुल कुलकर्णी, एम.डी.डी.एम. (न्युरो).

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या चौथ्या शुक्रवारी दुपारी २ वाजता

पुढील सत्र: २५ ऑगस्ट व २२ सप्टेंबर २०२३

ताणतणाव, धावपळ, घार्झाडबड, स्पर्धा इतकी वाढली आहे की शरीर आणि मन थकत आहे. आजच्या Whatsapp च्या भाषेत सांगायचे तर क प व ना (कळतय पण वळत नाही) कारण कोणाला थांबायला, विसावायलाच वेळ नाही. विभक्त कुटुंबामध्ये रहाणारी सध्याची पिढी मोबाईल, गॅजेट्सच्या दुनियेत रममाण आहे. AC मध्ये बसून ओटीटी च्या विश्वात आनंदी आहे. करमणूक ही तर सकारात्मक भावना आहे. तिची गरज आहे पण या सतत करमणूकीमुळे नैसर्गिक नकारात्मकता येत आहे. माणूस एकलकोंडा होत आहे. मनाप्रमाणे गोष्टी न झाल्यास त्या सहन करण्याची, नकारात्मक अनुभव पचवायची ताकद आणि सवय कमी होत आहे. थोडाही नकारात्मक अनुभव आल्यावर सैरभैर होणाऱ्या मुलांच प्रमाण वाढत आहे. मुलांनी आत्महत्या केल्याच्या किती केळेस आपण सध्या वाचतो. नकार सहन न झाल्यामुळे जीवघेणा हल्ला करेपर्यंतची मानसिकता काय सूचित करता आहे? हा सततच्या करमणूकीचा परिणाम तर नाही ना? याचा पालकांनी जरूर विचार करावा.

उज्ज्वल भविष्यासाठी -

स्वतःच्या कुटुंबातील, आजूबाजूच्या व्यक्तीशी बोलणं, संवाद साधणं, मैत्री करण, खेळणं हा माणूस बनण्याचा महत्त्वाचा टप्पा आहे. पालकांनी मुलांशी संवाद साधणं त्यांना पुरेसा वेळ देणं अत्यंत गरजेचे आहे. अडचणीत असलेल्यांना मदत करणं, मोठ्यांचा आदर करणं, आपुलकी, चांगुलपणा ही मूल्य लहानपणापासूनच रुजवली गेली पाहिजेत. चांगले काम केल्यावर मुलांचे कौतुक व्हायला हवे. प्रत्येक वेळी काही वस्तूरूप मोबदला देण्यापेक्षा शाबासकी, कौतुक ही पुरेस आहे, हे लक्षात घ्यायला हवं. तीन वर्षांपर्यंत

मुलांना स्क्रीन हातात देणं कटाक्षानं टाळावं. जेवताना तर नाहीच नाही. खिडकीतून बाहेर गंमत बघत चिऊ काऊला घास भरवत, गोष्टी गाणी म्हणत पूर्णब्रह्माचे सेवन झाले तर 'उदर भरण' हे एक पटकन उरकायचे काम नसून 'यज्ञकर्म' आहे ही जाणीव मुलांमध्ये रुजली जाईल. किंबहुना ही जाणीव घरातल्या प्रत्येकालाच होणे गरजेचे आहे. आभासी जगापेक्षा प्रत्यक्ष जगात घटृपणे पाय रोवून उभे रहाणे. नात्याची, प्रेमाची, आपुलकीची आणि सहभावनेची मुळ मुलांमध्ये लहानपणापासून रुजवली गेली. तर त्यातून होणाऱ्या निकोप वाढीचा आनंद काही वेगळच असेल!

समायोजन अर्थात अँडजेस्टमेंट -

व्यक्ती समस्येशी ज्याप्रकारे जुळवून घेते त्यालाच आपण समायोजन म्हणतो. जुळवून घेण, मिळतंजुळत घेण, तडजोड करण हे शब्द आपल्या नेहमीच तोंडून येतात. अगदी नवजात बाळालाही आईच्या पोटातून बाहेरच्या वातावरणाशी स्वतःचा श्वास स्वतः घेण्यासाठी स्वतःला अँडजेस्ट करावच लागतं. इथे मला डार्विनच्या 'सर्वायव्हल ऑफ द फिटेस्ट' ची आठवण येते. ज्या व्यक्तीत बदलत्या वातावरणानुसार स्वतःत बदल घडवून आणण्याची क्षमता असते तीच विकास साधत स्वतःच अस्तित्व टिकवून ठेवू शकते. 'शेफर' या मानसशास्त्रज्ञाने केलेली समायोजनाची व्याख्या मला खूपच सोपी आणि समर्पक वाटते. शेफरच्या मते समायोजन म्हणजे अशी प्रक्रिया जिच्याद्वारे व्यक्ती आपल्या गरजा आणि त्यांच्या

पूर्णतेवर परिणाम करणारी परिस्थिती यांच्यामध्ये योग्य तो समन्वय साधते. आपल्याला मिळालेली संधी, आपल्यावर असलेली बंधन आणि आपण घेतलेला निर्णय यांत समतोल घडवून आणणे म्हणजेच समायोजन!

"Prevention is better than cure" हेच लक्षात ठेऊन जर आपण कसे समायोजन करता येईल याची यादी बनवली तर पहिल्या क्रमांकावर आरोग्य समायोजन येईल. शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी काही बदल करण्याच्या प्रयत्नांना आपल्या सुरुवात तर नक्कीच करता येईल.

१. परिस्थितीकडे बघण्याचा दृष्टिकोन सकारात्मक ठेवा स्वतःबदल तसंच इतरांबदल आदर बाळगा. स्वतःचा स्वीकार करा.
२. डायरी लिहा. दिवसभरात आपण काय केले, कोणावर रागावलो, कोणाचे कौतुक केले, केव्हा आपले बिनसले यांची नोंद ठेवल्यास आत्मभान वाढून स्वभावात बदल करण सोपं होतं.
३. कामाचे महत्त्व आणि प्राधान्यक्रम ठरवा. त्यानुसार वेळेचे नियोजन करा.
४. वेळप्रसंगी योग्य कारणांसाठी नकार देण्यास शिका पण इतरांना न दुखवता. त्याचबरोबर प्रेम द्या आणि घ्या. (प्रेम म्हणजे प्रेम असत, तुमचं आणि आमंच सेम असत हे पाडगावकरांच बोलगाण आठवून बघा)
५. नियमित व्यायाम करा. Relaxation (स्नायूंचे शिथिलीकरण), Meditation (ध्यानधारणा), Deep Breathing (दिर्घ श्वसन) यांचे विविध प्रकार शिका व करा.
६. छंद जोपासा, मधुर संगीत ऐका, मित्र-मैत्रीशी गप्पा मारा. आवडत असल्यास बागकाम करा. यामुळे विचारांची लवचिकता येते, मनाचा ताठरपणा कमी होतो. निसर्गाच्या सन्निध्यात, मोकळ्या हवेत मन प्रफुल्लित, ताजेतवाने होते.
७. अति काळजी करू नका. हातात नसणाऱ्या गोष्टीबदल काळजी करण उपयोगाचे नसते, हे



- पटलं तर बरीच शक्ती दुसऱ्या विधायक गोष्टींसाठी वापरता येते.
८. व्यसनांना दूर ठेवा. शुद्ध सात्विक आहार घ्या व पुरेशी झोप घ्या.
 ९. एखाद्या मंडळात जाण, वाचन लेखन करण आपल्याला श्रद्धेप्रमाणे धार्मिक, अध्यात्मिक गोष्टीत सहभागी होणं या वरवर साध्या वाटणाऱ्या गोष्टी मोठ्या प्रमाणात ताण कमी करू शकतात.
 १०. Last but not the least मनाची स्थिरता/स्वस्थता महत्वाची कोणताही निर्णय घेण्यासाठी, कोणतेही काम करण्यासाठी किंवा काही कठीण प्रसंगातून पुढे जाण्यासाठी मन स्वस्थ हवे. ‘स्व’ म्हणजे ‘मी’ आणि ‘स्थ’ म्हणजे ‘तिष्ठ’ अर्थात थांबणे,

एका जागी असणे. मी स्वतः मनाने स्थिरावलेलो असेन तर माझ्या आयुष्याच्या प्रत्येक वाटेवर मी आत्मविश्वासाने पाऊल टाकेन व यशस्वी होईल. अशी व्यक्ती नक्कीच संपन्न, समृद्ध जीवन जगेल.

संपूर्णत: तणावरहित असं आयुष्य नसतं. पण तणावच नसेल तर आयुष्य एकसुरी होईल जास्त तणावाने प्रचंड थकवा येईल. आपण जसा AC किंवा पंखा आपल्याला सहन होईल त्यावेगाने नियंत्रित करून चालवतो, तसंच आपल्याला आपले आयुष्य नियंत्रित करता आले पाहिजे. हे जितकं अधिक जमेल तितकंच ‘अधिक फ लं’ मिळेल जीवनशैलीची ती एक गरज आहे. प्रयत्न करून बघा.... नक्कीच जमेल !!



‘मनात सतत अपघाताची भीती आणि सुखरुपवणे खगऱ्याची अंतःप्रेरणा यामुळे कवटीचे कवच मजबूत होऊन काळींतराने माणसाला वैगव्या हृत्मेटची गरज भासणार नाही असे डॉक्टर स्कल याचे मतआहे!



डॉक्टर - पेशंट रिलेशनशिप

भाग - ३

डॉ. सौ. वर्षा दंडवते, एम्.एस्. जनरल सर्जन (ॲलोपॅथी) | ९८२२२५०३६०



डॉक्टर - रुग्ण परस्पर संबंध या विषयांवरील शेवटच्या लेखात आज आपण-रुग्णांनी व त्यांच्या नातेवाईकांनी करण्याच्या गोष्टी काय असायला हव्यात; याचा आढावा घेऊ.

१. डॉक्टरांना पैसे दिले, की आम्हाला पाहिजे तसेच अपेक्षित परिणाम रुणांबाबत मिळाले पाहिजेत; असा हट्ट किंवा अद्भुतास नको. मिळालेल्या परिणामांचा स्वीकार, समजूतदारपणा, सबुरी-

रुणांच्याबाजूने असायला हवी. उपचारांमध्ये हवे तसे परिणाम मिळत नसल्यास डॉक्टरही बेचैन असतात, आटोकाट प्रयत्न करत असतात कधीही ते अर्धवट उपचार सोडून देत नाहीत हे लक्षात

- घ्यावे.
२. आपल्याला झालेल्या आजाराचे, उपचारांचे स्वरूप, संभाव्य खर्च, अपेक्षित व अनपेक्षित परिणाम याबाबत डॉक्टरांच्यावेळेत चर्चा करावी. आपल्या मर्यादित ज्ञानाची जाणीव ठेवून व डॉक्टरांच्या ज्ञानाविषयी आदर ठेवून त्यांच्यावर विश्वास ठेवावा.
 ३. डॉक्टरांशिवाय अन्य कोणत्याही व्यक्तींचे सल्ले मानू नयेत. कारण त्या सल्ल्यांना काही शास्त्रीय आधार नसतो.
 ४. रुग्णाची डॉक्टरांकडे नेतानाची अवस्था, आजाराचं गांभीर्य, हॉस्पिटमध्ये असलेल्या सुविधांची उपलब्धता, डॉक्टरी उपचारांची मर्यादा हे सर्व लक्षात घेऊनच वागावे.
 ५. डॉक्टरांवर हल्ले, हॉस्पिटलची नासधूस करून, प्रसारामाध्यमे व राजकीय दबावतंत्र या गोष्टींनी आपला गेलेला रुग्ण तर परत मिळत नाहीच, पण समाजाला एका उच्चशिक्षित डॉक्टरकडून कमी सहकार्य, अतिसावधानता, पैशांच्या रूपात नुकसानभरपाई अशा प्रतिक्रिया आल्यास कधी कधी खन्या गरजू रुग्णाला वैद्यकीय सेवेपासून वंचित व्हावे लागते. उदा. ठाण्याचे सिंघानिया हॉस्पिटल बंद केले ती घटना.
 ६. डॉक्टर कुठेही बाहेर भेटले की आपल्या तब्बेतीच्या तक्रारी सांगून सल्ले मागू नयेत डॉक्टर या माणसांलाही त्याच्या वैद्यकीय व्यवसाया व्यतिरिक्त दुसरे खाजगी आयुष्य हवे असते.
 ७. टि.क्ही वर, आपल्या आजुबाजूला होणारे आरोग्यविषयक कार्यक्रम जरूर बघा. त्यामुळे सामान्यज्ञान वाढेल व डॉक्टरांशी संवाद साधताना त्याचा उपयोग होईल.
 ८. प्रत्येक वेळी रुग्णांचा मृत्यू हा डॉक्टरांच्या हलगर्जीपणाने होत नसतो. असे असते तर डॉक्टरांचा स्वतःचा एकही नातेवार्हाक मृत्यू पावला नसता.
९. बिल बुडवून पळून जाणे, स्पेशल रूम मागून घेऊन डिस्चार्ज होताना कन्सेशन मागणे, रुग्णालयाच्या वस्तू ‘चुक्रून’ घरी घेऊन जाणे, रुग्णालयाच्या सुविधांचा (पाणी, वीज, ऐ.सी.) गैरवापर करणे, या मधून डॉक्टर-रुग्ण संबंध बिघडतात.
 १०. मेडिक्लेम असेल तर बिल वाढवून मागणे, खोटी माहिती देणे, पूर्वीचे आजार लपविणे, आजारपण encash करून त्यातून पैसे मिळवणे अशा गोष्टींनी मेडिक्लेम पास होण्यास त्रास होतो, डॉक्टर-रुग्ण संबंध बिघडतात, तर कधी रुग्णाचाही त्रास वाढतो. (कारण डॉक्टरांना माहिती चुकीची देतात).
 ११. एखाद्या डॉक्टरला देव मानून तो भेटला नाही तर ड्युटीवीरील इतर डॉक्टरांना न दाखवता रुग्णाला उपचारांपासून वंचित ठेवणे हे त्याच्या आजारासाठी बाधक असते. कधी कधी आजार वाढत जाऊन डॉक्टरांच्याही हाताबाहेर परिस्थिती जाते व डॉक्टर - रुग्ण संबंध बिघडतात.
 १२. ट्रीटमेंट स्वस्त ही पाहिजे आणि मस्त ही पाहिजे हे कसे शक्य होईल? सरकारी वैद्यकीय सुविधा या अनेक कारणांनी कमी पडत असल्याने खासगी वैद्यकीय व्यवस्थाच एकंदर वैद्यकीय उपचारांची जबाबदारी प्रामुख्याने निभावतात. ही रुग्णालये धर्मादाय संस्था नसतात. डॉक्टरांनाही कामाची जागा, पाणी, वीज सर्व कर्मशियल भावाने विकत घेऊन चांगल्या रुग्णसेवेसाठी जास्त स्टाफ, त्यांचे समाधानकारक पगार, नवीननवीन उपकरणांची खरेदी हे सतत करावे लागते. ट्रीटमेंट करताना ते सर्व गोष्टींचा मोबदला घेणार हे निश्चित आहे.
 १३. डॉक्टरांकडे जाताना त्यांची वैद्यकीयशाखा (आयुर्वेद, होमिओपेथी, ऑलोपेथी) कोणती, त्यांचे स्पेशलायझेशन (सर्जरी, गायनॅक, मेडिसिन, कान, नाक, घसा, युरोलॉजी वगैरे) काय आणि आपण कोणत्या आजारासाठी कोणाकडून काय अपेक्षा करतो आहे; याचा आढावा घ्या - म्हणजे सरतेशेवटी डॉक्टर-रुग्ण संबंध बिघडणार नाहीत.

१४. करमणूक, हॉटेलिंग,
मौजमजा, सण-
उत्सव यावर अमाप
खर्च करणारी माणसं
- डॉक्टरकडे आपल्या
स्वतःच्या शरीरासाठी
उपचार करताना पैसे
खर्च करायला का
काचकूच करतात ?
ही बाब डॉक्टर-
रुण संबंधात बाधा
आणते. 'आरोग्य ठीक
तर आयुष्य ठीक' हे
लक्षात घ्यावे.

१५. डॉक्टर जेव्हा ५

मिनिटांत तुम्हाला तपासून पैसे मागतात, तेवढ्या
वेळात त्यांच्या ज्ञानाच्या आधारे ८० टक्के वेळा ते
पूर्ण रोगनिदानापर्यंत व १८ टक्के वेळा ते संभाव्य
२-३ निदानापर्यंत (Provisional Diagnosis)
पोहोचलेले असतात. परदेशात जेव्हा डॉक्टरांची
भेट (Appointment) ३ ते ६ महिने पर्यंत मिळत
नाही तिथे भारतीय डॉक्टर सहज उपलब्धही होतात
व रोगनिदान करून त्वरित उपचार चालू करतात.
भारतात वैद्यकीय उपचार तुलनेने स्वस्त व लवकर
होतात; म्हणून परदेशातून रुण इथे उपचार करून
घेऊन परत जातात. या पार्श्वभूमीवर 'डॉक्टरांनी
मला नुसता हात लावला आणि ५००/७०० रुपये
कन्सल्टिंग फी घेतली' हा तुमचा विचार योग्य आहे
का ? हे तुम्हीच ठरवा.



डॉक्टर रुण संबंध बिघडण्यास दोन्ही बाजू
जबाबदार आहेत. कारण 'एका हाताने टाळी वाजत
नाही' पण 'सुक्याबरोबर ओलं ही जळत' या म्हणीप्रमाणे
वैद्यकीय क्षेत्रातल्या प्रामाणिक व निष्ठावान डॉक्टरांकडे
पूर्वग्रहदुषित नजरेने बघण्याचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत
आहे.

वैद्यकीय व्यवसाया व्यतिरिक्त इतर अनेक
व्यवसायात जास्त पैसा मिळत असूनही 'डॉक्टर म्हणजे
रुणाचा खिसा कापणारे' अशी कल्पना समाजात रुढ
झाली आहे - जी दोन्ही घटकांना घातक आणि विचार
करायला लावणारी आहे.

थोडक्यात म्हणजे डॉक्टर-रुण संवाद
सुधारण्यासाठी या दोन्ही घटकांकडून तारतम्य,
समजूतदारपणा, सबुरी, आस्था, परस्पर विश्वास व
माणूसकी बाळगण्याची अपेक्षा आहे.

■ ■ ■



त्वचारोग समस्या (SKIN CLINIC)

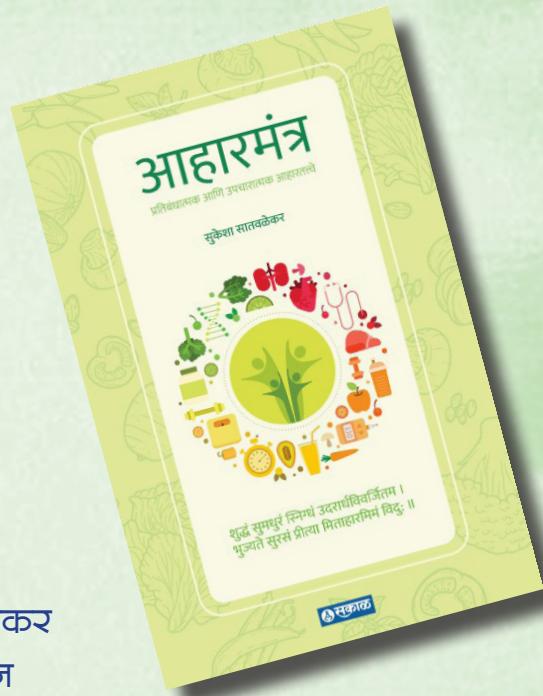
तज्ज्ञ: डॉ. कुमार साठ्ये एम.बी.बी.एस, डी.डी.व्ही (त्वचारोग).

दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या पहिल्या शुक्रवारी दुपारी १ वाजता

पुढील सत्र: ४ ऑगस्ट व ८ सप्टेंबर २०२३

पुस्तक परिचय

सौ. माधुरी विजय कुलकर्णी
कार्यकारी अभियंता,
प्रकाशगड, मुंबई.



आहारमंत्र

लेखिका - सुकेशा सातवळेकर
प्रकाशक - सकाळ प्रकाशन

‘अन्नमय प्राणमय मनोमय विज्ञानमय आनंदमय।’

या पंचकोषांपैकी सर्वप्रथम येणारा अन्नमय कोष अत्यंत महत्वाचा आहे. तो भौतिक शरीराचे पोषण करण्याचे काम करतो आणि त्या शरीराशिवाय पुढील चारही कोषांना अस्तित्वच नाही. हे एकच परमसत्य अन्नाचे महत्व विशद करण्यास पुरेसे आहे.

‘सात्विक’ आणि ‘तामसी’ अशी अन्नाची वर्गवारी होते. यापैकी आपण ज्या प्रकारचा आहार घेतो त्याप्रमाणे आपला स्वभाव आणि वृत्ती बनत जाते असा त्यामागचा सिद्धांत आहे. इथे अन्नाचा मनाशी असणारा संबंध स्पष्टपणे समोर येतो.

अलीकडेच ‘आहारतज्ज सुकेशा सातवळेकर’ यांनी लिहिलेल्या ‘आहारमंत्र’ या पुस्तकाच्या प्रकाशनाला हजर राहण्याचा व त्यानंतर ते पुस्तक वाचण्याचा योग आला ! शरीराच्या आणि मनाच्या तंदुरुस्तीसाठी महत्वपूर्ण गुपितंच जणू उलगडली !

आपली जीवनशैली गेल्या काही वर्षात झापाण्याने बदलली आहे व अजूनही बदलत आहे.

कमी झालेल्या शारीरीक हालचाली, अन्नपदार्थातील वाढलेले पराकोटीचे वैविध्य तथा सहज उपलब्धी आणि अविश्वसनीय अशा अर्थप्राप्तीसाठीची अखंड धडपड तसंच सोबत येणारा अपरिहार्य मानसिक ताण !

साहजिकच याचे पर्यवसन शारीरीक व्याधींमध्ये न होते तरच नवल ! त्यामुळे मध्यवयात आणि आता तर किशोर आणि तरुणवयातसुद्धा मधुमेह, रक्तदाब, हृदयविकार, सांधेदुखी यासारख्या व्याधी सर्वस दिसून येत आहेत. बहुतेकदा हे विकार आणि त्यांवरची औषधे जन्मभराची सोबत करणारी असतात. त्याजोडीला पचनविकार, यकृतविकार आणि व्हिटॉमिन्सच्या कमतरतेसारख्या एकाच वेळी तनामनावर परिणाम करणाऱ्या व्याधींही बळावू लागल्या आहेत. बहुधा या सर्व आजारांमागचं प्रमुख कारण असतं स्थूलता !

सुकेशा मँडमनी या सर्वांचा विचार व अंतर्भाव त्यांच्या पुस्तकात केला आहे. सर्व विषयांची सुसंगत विभागणी करून प्रकरणे लिहिली आहेत. एखादा विषय घेतला, की त्याच्या संबंधित फक्त आहाराविषयीच

न बोलता त्या त्यासंबंधित इतरही गोष्टी जाताजाता सहजपणे कोणत्याही अभिनिवेशाशिवाय सांगून जातात. आजार होऊच नयेत आणि झालेच तर नियंत्रणात ठेवण्यासाठी ‘आहार मंत्र’ देऊन जातात !

पुस्तकात सांगितलेल्या पाककृती सोप्या, सुटमुटीत आहेत. सर्वात महत्वाचं म्हणजे स्वास्थ्यदायी असूनही चविष्ट आणि चटपटीत आहेत. त्यांची प्रमाणेही सोप्या पद्धतीत समजावून सांगितली आहेत. इथे मला एक गोष्ट प्रकर्षांने नमूद करायची आहे ती अशी, की एखादा पदार्थ जेव्हा वर्ज्य सांगितला जातो, तेव्हा इतर हजार पदार्थ कःपदार्थ होतात आणि चुकार वासराप्रमाणे मन सतत त्याच वर्ज्य पदार्थाचा वेध घेत राहते. लेखिकेने मानवीमनाची ही नाडी अचूक पकडली आहे. एखाद्या आजाराला वर्ज्य असणारा एखादा पदार्थ सुयोग्य प्रमाणात, सुयोग्य प्रक्रियेने आणि प्रमाणित वेळेत कसा खाता येईल याचं नियोजन करण्यासाठी महत्त्वपूर्ण भूमिका मांडली आहे. याबद्दल त्यांचे विशेष आभार!

ऋतुमानानुसार, वयानुसार, प्रकृतीनुसार आणि जीवनशैलीनुसार आहार कोणता, कसा आणि किती असावा याची तपशीलवार माहिती पुस्तकात वाचायला मिळेल!

शिवाय विशेषकरून, सध्या सर्वांस सर्व वयोगटांना सोबत करणाऱ्या मधुमेहींसाठी त्यांनी पुस्तकातील एक स्वतंत्र विभाग समर्पित केला आहे. त्यामध्ये मधुमेह आणि आहार, मधुमेहींचे पर्यटन आणि आहारातील बदल, मधुमेह, आंबा आणि फलाहार, साखरेला पर्यायी पदार्थ, मधुमेहींचा दिवाळीतील आहार आणि मधुमेहींच्या हेल्दी टिफिन अशा विविध प्रकरणांतून मधुमेहींच्या नाशत्याची, सणावारातील व प्रवासातील आहाराची आणि मुख्य म्हणजे गोड पदार्थ व आंबा यासारख्या (वर्ज्य) पदार्थाचा आहारात प्रमाणबद्ध समावेश करण्याची सोय करून दिली आहे.

त्यामुळे आहार, निद्रा, योग व व्यायाम या निरामय आरोग्याच्या चतुःसूत्रीमध्ये सुसूत्रता आणणाऱ्या ‘आहारमंत्र’ चा समावेश आपल्या नित्य वाचनात असायला हवा.

असं म्हणतात की, छंदाचा व्यवसाय झाला की त्यातले काव्य निघून जाते आणि त्याला व्यवहाराचे स्वरूप येते (अर्थात याला लता-आशा आणि सुनील-सचिनसारखे सन्माननीय अपवादही आहेत), पण सुकेशा मँडमनी अमृत आहार न्यूट्रिक्लिनिकच्या माध्यमातून गेली ३२ वर्ष साकारलेला आपला व्यवसाय छंदासारखा जोपासला, वाढवला आणि टिकवला आहे, त्याबद्दल हॅट्स् ऑफ! या प्रदीर्घ अनुभवाचे पडसाद त्यांच्या लेखनात निश्चितच उमटले आहेत !

सोपे लिहिणे अवघड असते म्हणतात. कोणत्याही क्लिष्ट रसायनांची नावे, प्रमाणे, त्यांचे गुणदोष यांच्या तपशिलात न नेता लेखिकेनी हे अवघड काम सोपे केले आहे ! आपल्यासमोर उपयुक्त व सहजसोप्या मार्गदर्शनासह वैज्ञानिक माहिती आणि त्यासोबतच स्वास्थ्यदायी पदार्थांचे ताट मांडून ठेवले आहे !

आता ‘वदनी कवळ घेता’ म्हणताना त्यातील,

‘जीवन करी जिवित्वा अन्न हे पूर्णब्रह्म।

उदरभरण नोहे जाणिजे यज्ञकर्म।’

या ओळींना स्मरून त्याचा आस्वाद घेऊया !

■ ■ ■



डायबेटिक असोसिएशनतर्फे तपासणी सुविधा

कार्यालयीन वेळ : सोमवार ते शनिवार सकाळी ८ ते संध्याकाळी ६

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 फिजिशिअन	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 फिजिशिअन	दुपारी ३.३० दुपारी ४
बुधवार	डॉ. स्नेहल देसाई	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ३
गुरुवार	डॉ. प्रकाश जोशी	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ३.३०
शुक्रवार	डॉ. अजित डेंगळे	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ३.३०
शनिवार	डॉ. आरती शहाडे	जनरल फिजिशिअन	दुपारी ३.३०
सोमवार ते शनिवार	डॉ. कांचन कुलकर्णी / डॉ. संगीता जाधव	वैद्यकीय सहाय्यक	दुपारी ३ ते ५ सकाळी ९ ते ११
एक आड एक महिना – पहिला रविवार	डॉ. अमित वाळिंबे / डॉ. स्नेहल देसाई	बालमधुमेही	दुपारी ३ ते ५

जगत क्लिनिक (रविवार पेठ शाखा) : दर मंगळवारी सकाळी ११ ते १

डॉ. आरती फडतरे, अनघा अरकतकर (आहारतज्ज्ञ)

रेड क्रॉस (रास्ता पेठ शाखा) : दर शनिवारी सकाळी ११ ते १

सुकेशा सातवळेकर (आहारतज्ज्ञ)

‘सावधान’ योजनेतून दर मंगळवारी संपूर्ण चेकअपची सोय, ब्लड टेस्ट (एचबी, लिपिड प्रोफाईल, युरिआ, क्रियाटिनीन इत्यादी), ईसीजी, पाय, दंत, डोळे तपासणी (फंडस कॅमेच्याद्वारे रेटिनाचे फोटो), आहार आणि व्यायाम सल्ला, फिजिशिअन चेकअप शुल्क : सभासदांसाठी : रु. १२५०, इतरांसाठी रु. १४५०

‘मेडिकार्ड’ योजना – सावधान + मायक्रो अल्लयुमिन + Visit A + Visit C मध्ये HbA1C + F/PP, Visit 3 मध्ये F/PP सवलत किंमत रु. २०५०/-.

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

सर्व डॉक्टरांचे शुल्क (डोळे, दात इत्यादी) : सभासदांसाठी : रु. १००, इतरांसाठी : रु. १५०

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

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा



देणगीदार यादी (१६ जून २०२३ ते १५ जुलै २०२३)

सुभाष रघुनाथ बर्वे

रु. २५,०००

(श्री. रघुनाथ व सौ. शोभा बर्वे यांच्या स्मरणार्थ)

प्रगणा चंद्रियाणी

रु. २५,०००

वरील सर्व देणगीदारांचे संस्थेच्या वतीने आभार



बाल मधुमेहींसाठी पालकत्व

आपल्या मदतीची त्यांना गरज आहे.



बाल मधुमेहींसाठी पालकत्व या योजनेस आमच्या दानशूर सभासदांकडून व हितचिंतकांकडून देणग्यांच्या स्वरूपात उत्कृष्ट प्रतिसाद मिळत आला आहे. प्रति वर्षी संस्थेमध्ये येणाऱ्या बालमधुमेहींची संख्या वाढत आहे. बहुतेक मधुमेहींची 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.

स्पेशालिटी क्लिनिक्स



त्वचारोग समस्या (SKIN CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. कुमार साठये
एम.बी.बी.एस., डी.डी.व्ही. (त्वचारोग)
मो. नं. ९१७५५ ९८३२३
दिवस व वेळ :
दर महिन्याच्या पहिल्या शुक्रवारी
दुपारी १.०० वाजता
पुढील सत्र : ४ ऑगस्ट व ८ सप्टेंबर २०२३



अस्थी व सांध्याचे विकार क्लिनिक

तज्ज्ञ : डॉ. वरुण देशमुख
एम.डी. (ऑर्थो.), डी.एन.बी.
मो. नं. ९८२०६ ४०५१२
दिवस व वेळ :
दर महिन्याच्या तिसऱ्या गुरुवारी दुपारी
४.०० वाजता
पुढील सत्र : १७ ऑगस्ट व २१ सप्टेंबर २०२३



मधुमेह व मज्जासंस्थेचे विकार (DIABETIC NEUROPATHY CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. राहुल कुलकर्णी
एम.डी.डी.एम. (न्यूरो.)
मो. नं. ९८२२० ९२५८८
दिवस व वेळ :
दर महिन्याच्या चौथ्या शुक्रवारी
दुपारी २.०० वाजता
पुढील सत्र : २५ ऑगस्ट व २२ सप्टेंबर २०२३



मधुमेह व नेत्रविकार (DIABETIC RETINOPATHY CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. मेधा परांजपे /
डॉ. मुकुंद कश्यूर
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.
फो. नं. ०२०-२४४५५६९०
दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या पहिल्या
गुरुवारी दुपारी ३.०० वाजता
पुढील सत्र :
३ ऑगस्ट व ७ सप्टेंबर २०२३



मूत्रपिंडविकार क्लिनिक KIDNEY CLINIC

तज्ज्ञ : डॉ. विपुल चाकूरकर
(एम.डी. नेफ्रॉलॉजी)
मो. नं. ९४०३२ ०७३२८
दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या चौथ्या
सोमवारी दुपारी ४.०० वाजता
पुढील सत्र :
२८ ऑगस्ट व २५ सप्टेंबर २०२३

सूचना

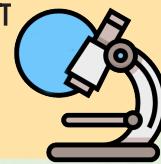
सर्व स्पेशालिटी क्लिनिकमध्ये तपासणीसाठी सभासदांसाठी रुपये १००/- व सभासद
नसलेल्यांसाठी रु. १५०/- फी भरून शक्यतो आगाऊ नावनोंदणी करावी. एका
दिवशी फक्त पाच व्यक्तींना तपासणे शक्य असल्याने प्रथम फी भरणाऱ्यास प्राधान्य
दिले जाते. कृपया नावनोंदणी दुपारी ३ ते ५ या वेळेत करावी.

महत्वाचे

- * मंगळवार, दि. १५ ऑगस्ट २०२३ रोजी स्वातंत्र्यदिनानिमित्त संस्थेचे कामकाज बंद राहील.
- * मंगळवार, दि. १९ सप्टेंबर (श्री गणेश चतुर्थी) आणि
- * दि. २८ सप्टेंबर (अनंत चतुर्दशी) निमित्त संस्थेचे कामकाज बंद राहील.

सावधान योजना (मुख्य शाखा : दर मंगळवार आणि शनिवारी)

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 तज्जांकरवी 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 ग्लुकोजचे प्रमाण (२) रक्तातील कोलेस्टरॉलचे प्रमाण
- (३) एचडीएल कोलेस्टरॉल (४) एलडीएल कोलेस्टरॉल (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 आणि शनिवारी : 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.

