

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

# मधुमित्र

- वर्ष ३७
- अंक ३
- जून २०२३
- किंमत : ₹३०/-

MADHUMITRA, Marathi Monthly Magazine

Volume No. 37 · Issue No. 3 · June 2023 · Pages 44 · Price Rs.30/-



व्यायाम... मनाचा!

पुरुषांचे आरोग्य

# FINEGLIDE™

## SURPRISINGLY SOFT

### 4mm 32G Pen Needle



**Fineglide™** needles are required by patients who inject themselves on a daily basis for insulin or other self-medication therapies. It raises the bar for patient comfort and thereby adhering to drug compliance.



#### 3-BEVEL SUPER SHARP

With High-Grade Silicone surface, the injection is more gentle and comfortable patient experience.



#### MAXIMUM FLOW RATE

Thin-wall technology enhances the medication flow providing a comfortable experience.



#### ONE FOR ALL "UNIVERSAL FIT"

Designed to fit all insulin pens and GLP-1 RECEPTOR AGONIST PENS standard ISO 11608.



Ziplock Pouch for Extra Safety

Ask for **Fineglide™** from Chemists near you.

Dispose needle safely in a sharp's collector | Please use the product after reading instructions for use and under proper medical guidance

TPL/MCS/FG AD/Madhumitra/1122/687 Last updated on 09/09/2022

Additional information is available on request.

**Terumo India Private Limited.**

1601-1602, 16th Floor, Tower B, Unitech Cyber Park, Sector-39, Gurugram- 122001, Haryana, India.

Tel: +91.124.4718700, Fax: +91.124.4718718, [customercareindia@terumo.co.jp](mailto:customercareindia@terumo.co.jp)

CIN: U33110HR2013FTC049841

# 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 : डॉ. प्रभाकर परळीकर

वैद्यकीय तपासणी : सकाळ सत्र - १ 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 : ०२०-२५४८०३४६ / २९९१०९९३.

मोबाईल : ९४२९९४५९६३. email : diabeticassociationpun@yahoo.in

कार्यालयाची वेळ : सकाळी ८ ते सायंकाळी ६ रविवार बंद; लॅची 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 वर्गणीसह...रु. ५००
  - बालमधुमेही सभासद.....रु २००
  - तहह्यात सभासद.....रु. ४,०००
  - (पती-पत्नी) संयुक्त तहह्यात सभासद.....रु ७,०००
  - तहह्यात दाता सभासद.....रु. २०,०००
- पेक्षा अधिक देणगी देणारे  
(देणगीमूल्यावर आयकर कायदा ८० जी अन्वये ५० टक्के करसवलत.)



आपली वर्गणी आपण QR code  
वापरून भरू शकता, वर्गणी  
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

बैंकेत थेट वर्गणी भरल्यानंतर 'मधुमित्र' कार्यालयात पत्राद्वारे, ई-मेल diabeticassociationpun@yahoo.in द्वारे  
अथवा ९४२९९ 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.

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

# मधुमित्र

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया,  
पुणे शाखेचे प्रकाशन

वर्ष : ३७ अंक : ३  
जून २०२३

## संस्थापक

कै. डॉ. रमेश नी. गोडबोले

## संपादक

डॉ. सौ. वसुधा सरदेसाई

## सहसंपादक

डॉ. रमेश दामले

## संपादक मंडळ

सौ. सुकेशा सातवळेकर  
श्री. शाम देशपांडे  
डॉ. चंद्रहास गोडबोले

## अक्षरजुळणी व मुद्रितशोधन

अश्विनी महाजन

## मुख्यपृष्ठ मांडणी व आतील सजावट

मधुमिता शिंदे

## वर्णणी 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 ११३४४

# अनुक्रमणिका

## हास्यरसाचा आस्वाद घ्या !

डॉ. वसुधा सरदेसाई ..... ६

## पुरुषांचे आरोग्य

डॉ. रवींद्र किवळकर ..... ८

## व्यायाम... मनाचा !

मेघना पाठ्य ..... १३

## मधुमेहींनो, पावसाळ्यात काय काळजी घ्याल ?

डॉ. अमित वाळिंबे ..... १५

## एक पाऊल विषमुक्त जीवनशैलीकडे !

प्रिया फुलंब्रीकर ..... १९

## डॉक्टर-पेशांट रिलेशनशिप, भाग - १

डॉ. वर्षा दंडवते ..... २६

## योगदिन

वीणा सहस्रबुद्धे ..... ३०

## स्थूलपणा आणि गर्भारपणातील अडचणी

डॉ. निरुपमा सखदेव ..... ३२

## उत्तम दंतआरोग्यासाठी

डॉ. श्रीरंग आठवले ..... ३५

## पुस्तक परिचय

शैलजा देशमुख ..... ३८

# जागतिक पर्यावरण दिन



तपासणी सुविधा ..... ४०

स्पेशलिटी किलनिक्स ..... ४१

## माहितीकरिता

आपल्याला कळविण्यात येते कि,  
१ एप्रिल २०२३ पासून नियमित  
तपासणी शुल्कामध्ये (डॉक्टरांचा सल्ला)  
पुढीलप्रमाणे वाढ करण्यात येत आहे.

	सध्याचे दर	दि. १ एप्रिल २०२३ पासूनचे दर
सभासदांसाठी	रु.८०/-	रु.१००/-
सभासद नसलेल्यांसाठी	रु.१००/-	रु.१५०/-

कृपया याची नोंद घ्यावी.

१५



'मधुमित्र' हे मासिक, डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा यांचे वतीने मुद्रक व प्रकाशक डॉ. वसुधा सरदेसाई यांनी मे. सिद्धार्थ एंटरप्रायजेस, २६८, शुक्रवार पेठ, देवग्रत 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



संपादकीय

# हास्यरसाचा आख्वाद घ्या!

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



हसणे ही मानवाची एक अतिशय सहज आणि  
व्यापक प्रक्रिया आहे. मानसिक आरोग्यासाठी हसणे  
खूप फायदेशीर आणि आवश्यक मानले जाते.

**न** मर्स्कार मंडळी! कसे आहात सगळे? हसताय ना! हसायलाच हवं!

नुकताच जागतिक हास्यदिन होउन गेला. त्यानिमित्ताने मला टीव्हीवरील एका हास्यमालिकेतला हा नेहमीचा सुरुवातीचा संवाद आठवला.

खरोखर सध्याच्या धकाधकीच्या आयुष्यात अनेक जण हसणेच विसरून गेलेत की काय, असे वाटू लागले आहे. आयुष्यातल्या कटकटी, अडचणी, नैराश्य, चिंता कोणाला चुकली आहे? 'रात्रंदिन आम्हा युद्धाचा प्रसंग' असेच अनेकांचे आयुष्य असते. तरीही घटकाभर थांबून विचार करायला, विश्रांतीला प्रत्येकाला वेळ काढायला हवा. त्याचप्रमाणे खळखळून हसण्यासाठीसुद्धा फुरस्तीचे क्षण मिळायला हवेत. अर्थात, यासाठी प्रत्येक वेळी 'हास्यकलब'च असायला हवा असे नाही; तर समवयस्क, समविचारी मित्रमंडळी ही आपण कमवायला हवेत आणि त्यांच्याशी संवाद करतानाच हास्यरसाचा आस्वाद घ्यायला हवा.

सर्वात मोठा विनोद कोणता? तर, तो जगण्यातल्या विसंगतीवर नेमके बोट ठेवतो. दुसऱ्याला दुखवेल, त्याला कमीपणा आणेल किंवा त्याचे वैगुण्य दाखवेल, हा अगदी खालच्या पातळीचा विनोद झाला. आणि त्यातून आनंदनिर्मिती ती काय होणार? परंतु तिन्ही त्रिकाळ आपल्याला आनंद देईल, हास्यरसात डुंबवत ठेवील तोच खरा विनोद!

विनोद म्हटले की पु. ल. देशपांडे यांची आठवण अपरिहार्य आहे. जून महिना म्हटले की त्यांची आठवण ही होतेच. कारण १२ जून हा त्यांचा मृत्युदिन! आपल्यापैकी अनेक जणांचे आयुष्य पु.ल.नी पुलकीत केले आहे. त्यांच्या स्मृतीला मी आज अभिवादन करते. त्यांच्या लेखनाइतका निर्भळ, निखळ, निर्विवाद आनंद देणारा विनोद आजकाल क्रूचितच आढळतो.

बघता-बघता अर्धे वर्ष संपत आले व जून उजाडला. जून महिना म्हटला म्हणजे कशी शाळा-कॉलेजची तयारी, पावसाळ्याची तयारी असे आपले वेळापत्रक ठरलेले असते. कधीकधी दहावी-बारावीनंतर अनेकांचा अँडमिशनच्या गडबडीत जून महिना संपून जातो. आजकाल पाऊसही ७ जून ही तारीख पाळत नाही. बन्यापैकी उशिरानेच प्रवेश करतो. तरीही जून म्हटले की

पावसाचा, शाळा-कॉलेज प्रवेशाचा विचार आलाच!

यंदाचा पावसाळाही आपल्याला आनंदायी, सुखदायी आणि आरोग्यपूर्ण जावा, ही सदिच्छा!

पाऊस कमी पडो की जास्त; कामावर जाताना आपली धांदल होवो अथवा न होवो; कपडे भिजले, रेनकोट फाटला, नेमकी छत्री नव्हती अशा अनेक अडचणी आल्या तरी आपल्याला आनंदाने आणि हसत-हसत जगायलाच हवे.

या वेळच्या अंकात अनेक छान लेख आपल्या स्वागतासाठी आले आहेत. डॉ. वर्षा दंडवते यांचा रुग्ण व डॉक्टर यांच्या नात्याविषयी सांगणाऱ्या लेखाचा पहिला भाग या अंकात घेतला आहे. जगातल्या अनेक नात्यांप्रमाणे हेही नाते मोडकळीस आले आहे. ते कशा तन्हेने दृढ करता येईल, याचा सर्वांनीच विचार करायला हवा.

मेघना पाध्ये यांनी मनाच्या व्यायामाविषयी फार सुंदर विवेचन केले आहे. शरीराइतकीच मनालाही व्यायामाची, मशागतीची गरज असते, हे लक्षात घेतले पाहिजे.

डॉ. वाळिंबे यांनीही पावसाळ्यात मधुमेर्हीनी काय काळजी घ्यावी, यावर खास आपणासाठी लेख लिहिला आहे.

आंतरराष्ट्रीय योग दिनानिमित्त सौ. वीणा सहस्रबुद्धे यांनीही खास लेख लिहिला आहे. शब्दकोऱ्याला फारसा प्रतिसाद न मिळाल्याने या महिन्यापासून शब्दकोडे आम्ही बंद करत आहेत. त्याऐवजी 'मधुमेहावरील ग्राफिटी' आपणासाठी क्षमा एरंडे घेऊन येत आहेत.

नेहमीप्रमाणे हाही अंक आपणास आवडेल अशी मी आशा करते. 'मधुमित्र' हा तुमच्या-आमच्यातील संवादसेतू आहे. त्यामुळे तुम्ही सर्वांनी सक्रिय सहभाग घेतला तर आम्हांला आवडेल. अंकाविषयी आपली मते आम्हांस जरुर कळवावीत- पोस्टाने, इ-मेलने किंवा फोनच्या माध्यमातून!

आता तुमच्यासाठी खास नेहमीचा प्रश्न : या महिन्यात तुमची रक्तातील साखर तपासली का? आणि तीन महिन्याचे सरासरी साखरेचे प्रमाण किती आहे?

लोभ आहेच; तो वाढावा, ही विनंती!

• • •



# पुरुषांचे आरोग्य

डॉ. रवींद्र किवळकर, एम.डी. (मेडिसीन) | ९८५०९ ९७८२३



राष्ट्रीय पुरुष आरोग्य  
जागरूकता महिना, जून  
१९९२ पासून साजरा  
केला जातो. पुरुषांच्या  
आरोग्यविषयी जाणून  
घेऊयात या लेखातून...

**य**त्र नार्यस्तु पूज्यन्ते रमन्ते तत्र देवता: असा डांगोरा पिटणाऱ्या आपल्या समाजात स्त्रियांच्या आरोग्याची हेळसांड होते यात शंका नाही. त्यांना सर्व ठिकाणी दुय्यम वागणूक मिळते. परंतु त्यांच्या आरोग्याविषयी जागतिक महिला दिन, मातृदिन या वेळी निदान बोलले तरी जाते. पण दमलेल्या बाबांच्या आरोग्याविषयी चर्चाही होत नाही.

काही आजार हे स्त्रियांपेक्षा पुरुषांमध्ये अधिक प्रमाणात आढळतात. उदाहरणार्थ हृदयविकार, मधुमेह, लकवा, यकृताचे आजार, फुफ्फुसांचे विकार, इन्फ्लुएंजा, तसेच काही लैंगिक संबंधातून होणारे AIDS असे आजार.

काही आनुवंशिक आजार रातांधळेपणा, हिमोफिलिया, तसेच काही विशिष्ट muscular dystrophies ही फक्त पुरुषांमध्येच आढळतात. यांना X linked recessive आजार म्हणतात. स्त्रिया हे आजार पुढील पिढीत संक्रमित करतात. त्यांना हे आजार होत नाहीत. याचे कारण पुरुषांमध्ये एकच X Chromosome असतो. त्यात काही जनुकीय बदल असतील तर त्या आजाराला सामोरे जावे लागते. हे आजार मामा-भाचे यांचे असतात. सध्या जेनेटिक शास्त्रातल्या प्रगतीमुळे हे आधी कळू शकते. पूर्वी नशिबाचे भोग म्हणून लोक हळहळायचे.

बायोलॉजिकल दुखणी म्हणजे पुरुषांच्या जननेंट्रियांचे आजार; हे स्वाभाविकपणेच पुरुषांच्या वाट्याला येतात. टेस्टिक्युलर ट्युमर्स दुर्दैवाने तरुणपणातच होतात. तसेच तरुणपणी गालगुंड झाल्यावर पुरुषांमध्ये जननक्षमता जाऊ शकते. प्रॉस्टेट ग्रंथीचे आजार साधारण सततीच्या आसपास होतात. रात्री लघवीसाठी वारंवार उठावे लागणे हे याचे लक्षण होय. सर्वच पुरुषांची वयपरत्वे ही ग्रंथी वाढते. सर्वांनाच ऑपरेशनची गरज नसते. तज्ज्ञांकडून शारीरिक तपासणी, पीएसए ही रक्ताची चाचणी,

सोनोग्राफी या तपासण्या करून उपचार करावेत.

**Erectile dysfunction** अर्थात लैंगिक दुर्बलता हा आजार विशेषत: मधुमेही रुग्णात आढळतो. बाधित रक्तवाहिन्या आणि सदोष नसा (Vascular and Neurogenic Causes), तसेच काही रक्तदाबाची औषधे यांमुळे लैंगिक दुर्बलता येते. हा विकार असेल तर हृदयाची तपासणीही करून घ्यावी. कारण ही हृदयविकाराची पूर्वसूचना असू शकते. लैंगिक दौर्बल्यासाठी मधुमेहाचे उत्तम नियोजन आणि काही आधुनिक उपचार सध्या उपलब्ध आहेत. दुर्दैव हे की, खूपच तरुण रुग्ण हल्ली ही समस्या घेऊन येतात. यासाठी भोंदू लोकांकडून अशास्त्रीय उपचार करून घेऊ नयेत आणि जहिरातींना बळी पडू नये.

पुरेशी काळजी घेतली नाही तर लैंगिक संबंधातून पसरणारे आजार, सिफिलीस असे आजार पुन्हा वाढू लागले आहेत.

व्यवसायामुळे होणारे आजार (Occupational Diseases) हेही पुरुषांमध्ये दिसून येतात. पोलीस किंवा वॉचमन, सुपरवायझर, आचारी, यांना व्हेरिकोज व्हेन्स हा आजार होतो. elastocrepe bandage व पायांचे काही विशिष्ट व्यायाम करून हे टाळता येऊ शकते. कापूस उद्योग, शेतकरी, गिरणी कामगार यांना फुफ्फुसांचा आजार होऊ शकतो. वैयक्तिक संरक्षणात्मक सामग्री वापरून याची तीव्रता कमी करता येते.

हृदयविकार ही पुरुषांना भेडसवणारी एक मोठी समस्या आहे. अतिशय चुकीची जीवनशैली, लहान वयातच होणारा मधुमेह, रक्तदाब, धूम्रपान, व्यायामाचा अभाव, सतत वाढती महत्वाकांक्षा, अपुरी झोप व विश्रांती, मद्यपानाला मिळालेली प्रतिष्ठा यांमुळे भारतात तरुणवयातच या आजाराने थैमान घातले आहे. लहान वयातील मुलींना वैधव्यात ढकलणारा हा आजार पूर्णपणे

## त्वचारोग समस्या (SKIN CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. कुमार साठ्ये एम.बी.बी.एस., डी.डी.व्ही. (त्वचारोग) मो. नं. ९९७५५ ९८३२३  
दिवस व वेळ : दर महिन्याच्या पहिल्या शुक्रवारी दुपारी १.०० वाजता



पुढील सत्र : २ जून व ७ जुलै २०२३





टाळता येणारा आहे. मधुमेहाचे उत्कृष्ट नियोजन, रक्तदाब आटोक्यात ठेवणे, कोलेस्ट्रॉलची पातळी नीट राखणे, समतोल आहार, नियमित व्यायाम, धूम्रपान करणारे मित्र – नातेवाईक यांना दूर ठेवणे, वाढत्या वजनावर लक्ष ठेवणे, आणि सर्वांत महत्त्वाचे म्हणजे पुरेशी, शांत आणि सलग झोप या अष्टसूत्रींचा वसा घ्यावा.

मधुमेह, रक्तदाब हेही असेच पुरुषांमध्ये आढळणारे आजार होत. याबोबरच लकवा अथवा पॅरालिसिस, पायांच्या रक्तवाहिन्यांचे आजार (*Peripheral Vascular Disease*) विशेषत: अतिरिक्त धूम्रपान करणाऱ्या लोकांत दिसून येतात.

धूम्रपानामुळे हृदयविकाराबोबरच ब्रॉकायटिस, फुफ्फुसांचा कर्करोग अशी दुखणी माणसावर चालून येतात. ही दुखणी अजून तरी फक्त पुरुषांमध्ये जास्त प्रमाणात दिसतात. दोन वर्षे जरी धूम्रपान बंद केले तरी हृदयविकाराचा धोका खूप कमी होतो.

यकृताची दुखणीही पुरुषांमध्ये जास्त असतात. यामागे घराबाहेरील अस्वच्छ पाण्यामुळे, जंतुमुळे होणारी कावीळ, कामानिमित बाहेरचे उघड्यावरील पदार्थ खावे लागण्याची अपरिहार्यता ही कारणे होत. कामाच्या व्यापामुळे न होणारा व्यायाम, फास्टफूड (हे स्वस्त व चटपटीत असते, तसेच तेलकट व मसालेदारही असते) यामुळे वजन वाढते. या सगळ्याचा परिणाम म्हणून फॅटी

लिव्हर या आजाराने सध्या चांगलेच डोके वर काढले आहे. मधुमेही व्यक्तींमध्ये हे प्रमाण अधिक आहे. याचेच पुढील रूपांतर म्हणजे **NASH** आणि लिव्हर सिरोसिस. आहारविहार, वजन कमी करून हे टाळता येऊ शकते. फॅटी लिव्हरच्या जोडीला अल्कोहोल आले तर अजून झपाट्याने दुखणी विकोपाला जाऊ शकतात.

पुरुषांमध्ये तळीराम यामुळेच लिव्हर सिरोसिस व पुढे त्याचा होणारा मेंदूवरील परिणाम या आजारांना सामोरे जातात (*Hepatic Encephalopathy*). अन्नलिकेतील फुगलेल्या रक्तवाहिन्यामुळे रक्ताच्या उलट्याही होतात (*Esophageal Varices*). नवीन पिढीला पुन्हा एकदा 'एकच प्याला' हे नाटक दाखवावे म्हणजे अनेक सुधाकर वाचतील.

थुंकणे हा माझा जन्मसिद्ध अधिकार आहे अशा थाटात गळोगळी पानपट्टीच्या दुकाना जवळपास काढलेली रांगोळी आपण नित्य पहात असतोच. या मंडळींना सार्वजनिक आरोग्याची काळजी कधीच नव्हती. पण वैयक्तिक आरोग्याची जराही पर्वा नसते. दिवसभर अहोरात्र हे पानतंबाखू सेवन चालू असते. तासन् तास तोंडात बकाणा भरून हे मौनीबाबा दिसतात.त्यांची अगदी ब्रह्मानंदी टाळी लागलेली असते. बोलायची गरजच पडली तर नाराजीने ते आधी थुंकतात मग भुंकतात. वर्षानुवर्षे हा प्रकार चालू रहातो. अन् एक दिवस जीभ, गाल, ओठ अथवा घशाचे

आजार घेऊन ही मंडळी दवाखान्यात येतात. तंबाखू बीडी, सिगारेट इत्यादीचे सेवन हे कर्करोगाला आमंत्रण आहे ही कायद्याखातर लिहीलेली ओळ ही ते वाचत नाहीत.

जठर, पँक्रीया, प्रोस्टेट, फुफुसे इ. चे कर्करोगही पुरुषांमध्ये मोळ्या प्रमाणात दिसून येतात.

तरुण मुलांचा उत्साह, धाडस, आक्रमक स्वभाव, बेदरकार वृत्ती यांमुळे आणि मुळातील बंडखोरपणा उफाळून येतो. वाहतुकीचे नियम न पाळण्यातच त्यांना मर्दुमकी वाटते. या सर्व बाबी लक्षात घेतल्यास अपघाताचे प्रमाण का वाढते, यात आश्चर्य वाटायला नको. हे अपघात पूर्णपणे टाळता येणारे आहेत. उतारवयात पालकांना पुत्रशोक व्हावा यापेक्षा दुःखद ते काय! याच वृत्तीमुळे असेल; पण गणेशोत्सवात विसर्जनाच्या वेळी पाण्यात बुझून होणारे मृत्यूही टाळता येतील. काही वेळा यासाठी अपेयपानही कारणीभूत असते. तरुण मुले पालकांना कदाचित अंधारात ठेवून पेले रिचवत असतात.

पुरुषांचे स्नायू मजबूत असले तरी नैराश्य, चिंता, मानसिक ताण, संताप, आक्रमकता हे मानसिक आजार यात पुरुष दोन पावले पुढेच असतात. मन एकाग्र न होणे, निद्रानाश, कामात किंवा नेहमी आनंदायक वाटणाऱ्या गोष्टीत रस न वाटणे, आयुष्य व्यर्थ आहे असे वाटणे, आत्महत्येचे विचार किंवा आयुष्य कामात किंवा दारुत बुडवून टाकणे अशा अनेक मानसिक व्याधी पुरुषात दिसतात. कमालीचा थकवा आणि जवळच्या मित्रांपासूनही अलिसता ही लक्षणे गंभीर आहेत.

पुरुषांच्या या सर्व आजारपणाला एक चंदेरी कड आहे, एक उःशापच मिळाला आहे समजा ना!



या सर्व आजारपणात त्यांची काळजी घ्यायला, हवे-नको पाहायला, पथ्यपाणी सांभाळायला, गोळ्या औषधांच्या वेळा काटेकोर पाळायला, रात्रंदिवस सेवा करायला त्यांना बायको असते. यामुळे मोठमोठ्या आजारातून पुरुष-जात सहीसलामत बाहेर पडते.

नोकरी-व्यवसायानिमित्त जे आजारी पुरुष बाहेरगावी जातात, ज्यांची बदलीची किंवा फिरतीची नोकरी असते, त्यांच्याजवळ मात्र 'बायको' ही सेवाभावी संस्था नसते. खाण्यापिण्याची आबाळ होते, हॉटेलचे जेवण सोसत नाही, पथ्य सांभाळले जात नाही. वाईट सवर्यांवर अंकुश कोणाचाच नसतो. उलट वाईट सवर्यीच यांच्यावर भाळलेल्या असतात. एकाकीपणामुळे मद्यपान, धूम्रपान या नित्याच्या होतात. मानसिक संतुलन बिघडते. आठ-पंधरा दिवसांनी बायकामुळे, वृद्ध आईवडिलांना भेटायला जाणे यातील प्रवासाची दगदग, कामाचा ताण, मन मोकळं करायला कोणी नाही, मनाचा कोंडमारा होऊन जीवन जगण्याची उमेद जाते. पुरुषांनी रडले तर ते समाजमान्य नाही. बन्याच जणांना तो कमीपणा वाटतो.

यापेक्षा अजून दारुण परिस्थिती जोडीदार कायमचा हरवलेल्या वृद्धांची होते. जोडीदार गेलेली स्त्री आपले मन स्वयंपाकघरात, नातवंडांत रम्बू शकते. ती घरादाराला उपयोगीही असते. सुनेवर अवलंबून जेवणाच्या वेळा ठरवणे पुरुषांच्या स्वभावात बसत नाही. कायम बाहेरचे जेवण पचत नाही, आवडत नाही, स्वयंपाकाच्या बाईच्या



तालावर राहणे यांना झेपत नाही. एकाकीपणा, नैराश्य यामुळे कधी एकदा पैलतीर गाठतो, असे त्यांना होउन जाते. कित्येक रुणांनी ही व्यथा अगदी हमसाहमशी रहून सांगितली आहे.

लहानपणी वाचलेला एक संस्कृत श्लोक त्या वेळी फक्त पाठ होता व शब्दानुवाद कळला होता.आता रोज पेशंटच्या रुपाने तो अनुभवत आहे आणि तो पटलाही आहे. श्लोक असा होता –

व्याघ्रीव तिष्ठति जरा परितर्जयन्ती  
रोगाश्च शत्रवः इव प्रहरन्ति देहम्  
आयुः परिस्त्रवति भिन्नघटादिवाम्भः  
लोकस्तथाप्यहितमाचरतीति चित्रम्।

अर्थ : म्हातारपण (खवळलेल्या) वाधिणीप्रमाणे समोर धमकावत आहे, अनेक रोगांनी शरीरात ठाण मांडले आहे, शरीर अगदी पोखरून टाकले आहे, शत्रूप्रमाणे शरीरावर आघात केले आहेत. भंगलेल्या घटातून पाणी झिरपावे तसे आयुष्य हातातून निस्टून चालले आहे. तरीही माणसे अहितकारक गोईंचे आचरण करतात, असे

चित्र घडोघडी दिसून येते.

लिव्हर सिरोसिस झालेला युवक दारू सोडत नाही, मधुमेही माणसाला पंचपक्वान्नांचा मोह सुटत नाही, लवू मंडळी व्यायाम तर करत नाहीतच; पण दिवसभर चरत असतात, महिनोंमहिने तपासण्या करत नाहीत, हृदयविकाराचे रुण पहिला आघात सुसह्य झाल्यावर बायकोला चोरून धूम्रवलये काढतात.

म्हातारपण, आजारपण आणि आर्थिक चणचण यांपैकी एक जरी गोष्ट दुर्देवाने वाट्याला आली तरी कठीण आहे. हे सगळेच पाहुणे एकत्र आले तर कल्पनाच करवत नाही. या सर्वांच्या जोडीला एकाकीपणा असेल, दुःखात कोणी वाटेकरी नसेल तर त्या पुरुषाचे हाल विचारूच नका!

लहानपणी धट्टीकट्टी गरिबी अन् लुळीपांगळी श्रीमंती हे मनावर ठसवायचे. यात खरोखर तथ्य आहे. शरीरमाद्यम् खलु धर्मसाधनम् हे खरंच आहे. पण हे जुने विचार झाले. नवीन पिढीने धट्टीकट्टी श्रीमंती मिळवायचा प्रयत्न करावा.

• • •



# व्यायाम... मनाचा!

मेघना पाठ्ये, समुपदेशक, मानसतज्ज्ञ | १७३०० ३४३८०



**म** नो मधुकरो मेघो मानिनी मदनो मरुतः। मा  
मदो मर्कटो मत्स्यो मकारा दश चंचलाः॥

वरील संस्कृत सुभाषितांत 'म' या  
आद्याक्षराने सुरु होणाऱ्या दहा चंचल गोष्टी सांगितलेल्या  
आहेत. त्या अशा : मन, भुगा, ढग, स्त्री, मदन, वारा,  
लक्ष्मी, मद, माकड आणि मासा.

यात आपण बघितले तर मनाला प्रथम स्थान देण्यात  
आले आहे. मन चंचल असते हे सर्वज्ञात आहे. मात्र  
जेव्हा ते अतिचंचल अन् अस्थिर बनते तेव्हा दुर्लक्ष करून  
चालत नाही. ज्याप्रमाणे आपण शारीरिक आरोग्याकडे  
लक्ष देतो आणि ते तंदुरुस्त राहण्यासाठी व्यायाम करतो,  
त्याचप्रमाणे मानसिक आरोग्यासाठीही व्यायाम आवश्यक  
आहे. परंतु आजच्या बिझी लाईफस्टाईलमुळे बहुतेक  
जणांना मानसिक आरोग्याकडे लक्ष द्यायला वेळव नसतो.  
किंबहुना, त्याची आवश्यकताही वाटत नाही. आणि  
त्यातूनच सुरुवात होते मानसिक स्वास्थ्य बिघडण्याची!

शरीराला शोभण्यासाठी कपडे जसे काम करतात,  
तसे मानसिक आरोग्यासाठी मन निरोगी असणे आवश्यक  
आहे. मानसिक स्थिती आणि शारीरिक स्थिती एकत्रितपणे  
तुम्हांला पूर्ण निरोगी बनवते.

दैनंदिन दिनचर्येत अनेक प्रकारच्या व्यायामांचा  
समावेश करून आपण आपले शारीरिक आणि मानसिक  
आरोग्य सुदृढ आणि निरोगी ठेवू शकतो. चालणे, पोहणे,  
योग, संगीत नृत्य अशा अनेक कृतीतून आपण आपल्या  
शरीराला आणि मनाला सकारात्मक ऊर्जा देत असतो.  
नियमित व्यायामामुळे तुमचा मूळ सुधारतो, तणाव कमी  
होण्यास मदत होते आणि आनंद वाढतो. जी माणसे  
नियमित व्यायाम करतात ती नैराश्य आणि चिंता याचे  
समायोजन अधिक प्रभावीपणे करू शकतात.

आपले मानसिक आरोग्य  
सुधारण्यासाठी आपल्या  
जीवनशैलीमध्ये मनाला व्यायाम देणे  
आवश्यक असते. त्याविषयी माहिती  
देणारा लेख...

## विवाहविषयक...

प्रथम वधू, शैव ब्राह्मण (गुरव), निमग्नोरी, वय  
३६, उंची ५ फूट, एम.एस्सी. सेट, पीएच.डी.,  
राज्य सरकारी कायम नोकरी, अक्लकोट येथे  
साहाय्यक प्राध्यापक, वार्षिक उत्पन्न १२ लाख  
रुपये, वयाच्या २२व्या वर्षापासून टाईप-२  
डायबेटीस असून पूर्णपणे नियंत्रणात आहे.

**अपेक्षा :** वय ३६ ते ४०, उच्चशिक्षित, संस्कारी,  
समजूतदार, शाकाहारी, उत्तम नोकरी किंवा  
सुस्थापित व्यवसाय असावा. शक्यतो सोलापूर  
परिसरातील किंवा बाहेरगावचा असल्यास  
मुलीची नोकरी मान्य असणारा असावा.

**संपर्क :** ७७१९० ७५२७३,

८८८८२ २२३७८



सकाळी व्यायाम करणे केल्हाही उत्तम! रोजची सुप्रभात परफेक्ट कराल तर पूर्ण दिवस तुम्ही ताजेतवाने व क्रियाशील रहाल, निसर्गाची जादू म्हणजे पहाठ व सकाळचे वातावरण! या वातावरणात केलेला व्यायाम, मॉर्निंग वॉक शरीराला तर फिटनेस देईलच; पण मनालाही आनंद देईल. आपला ताण कमी होईल. थोड्याफार प्रमाणात का होईना हा मनाचाच व्यायामच आहे ना?

संशोधनानुसार, चालणे ही कमी तीव्रतेची एरोबिक क्रिया आहे, जी तुमच्या मेंदूमध्ये सकारात्मक विचार आणते आणि सतर्कता वाढवते.

पोहणे हा शरीराचा 'होल वर्कआउट' आहे. पोहण्यामुळे थकवा आणि नैराश्यासारख्या लक्षणांमध्येही सुधारणा दिसून येते, झोप चांगली लागते आणि ताणही कमी होतो.

योग हा मानसिक आणि शारीरिकदृष्ट्या मनुष्याला सशक्त बनवतो. ओंकारच्या उच्चारामुळे जी स्पंदने निर्माण होतात, त्यामुळे मेंदूतील नसांना व्यायाम होतो. स्थिरता येते, आकलनशक्ती वाढते. एकाग्रता वाढते व सकारात्मकता येते. योगासने केल्याने स्नायू शिथिल होतात, गाढ झोप लागते व तणाव कमी होतो, तसेच हृदय व मेंदूच्या आजारांचा धोका कमी होतो. मानसोपचार तज्ज्ञांच्या मते, एकाकीपणा हा माणसाचा मोठा शत्रू आहे. म्हणूनच शक्य असेल तेव्हा समूहात, कुटुंबाबरोबर, मित्रांसोबत व्यायाम करण्याचा प्रयत्न असावा.

संगीतोपचार हा मानसिक आरोग्यासाठी उत्तम व्यायाम म्हणता येईल. संगीतोपचार म्हणजे उजव्या मेंदूचे अभ्यंगस्नान! दैनंदिन जीवनात आपला डावा मेंदू कार्यरत असतो. तुलनेने उजव्या मेंदूचा वापर कमी होतो. क्रियाशीलता, सृजनात्मकता, कलात्मकतेसाठी उजव्या मेंदूचा वापर केला जातो. आपला मेंदू म्हणजे खरेतर  $24 \times 7$  काम करणारे इंजिनच म्हणावे लागेल. पण या मेंदूलाच विश्रांती घायला आपण विसरलो. संगीतोपचार म्हणजे मेंदूला पोषण (nourishment) देणे. संगीतामुळे मेंदूतील (डाव्या/उजव्या) १७ केंद्रे जागृत होतात. आश्चर्य वाटेल; पण अशी एवढी कोणतीच अँकिटव्हिटी नाही, जी मेंदूतील एवढी केंद्रे जागृत करतात. औषध घेणे हे जसे शरीर बरे करण्याचे माध्यम आहे, तसेच संगीत हे मनात सकारात्मक बदल घडवण्याचे माध्यम आहे. एकाग्रता वाढवणे, रागावर नियंत्रण, वेदनाशमन, तणावाचे व्यवस्थापन करण्यासाठी संगीत हे अतिशय प्रभावी माध्यम आहे.

'मन करा रे प्रसन्न सर्व सिद्धीचे कारण' तुकोबांच्या या उक्तीतून ते हेच सांगतात, मनाला प्रसन्न ठेवा, सर्व चांगल्या कृतीचे कारण मन आणि असिद्धीचे कारण ही मनच! अशा या मनाला जपलेच पाहिजे. त्यामुळे तुम्ही तुमचे मानसिक आरोग्य सुधारण्याचे मार्ग शोधत असाल तर तुमच्या जीवनशैलीमध्ये या मनाला व्यायाम देणे विसरू नका.





# मधुमेहींनो, पावसाळ्यात काय काळजी घ्याल ?

डॉ. अमित वाळिंबे, एम.डी. (मेडिसिन) | ८७८८४ ८७६६८



वैशाखमासी प्रति वर्षी येती, आकाशमार्ग नव मेघपंकती नेमेची येतो मग पावसाळा, हे सृष्टीचे कौतुक जाण बाळा

सध्या उन्हाळ्याचा चटका खूपच जास्त प्रमाणात जाणवत आहे. कधी एकदा पावसाळा सुरु होतोय, याची प्रत्येक जण वाट पाहत आहे. पावसाळ्यामुळे हवेमध्ये गरवा येईल... भोवतालचा परिसर हिरवागार होईल... वातावरण आल्हाददायक होईल... हिरवाईमुळे पक्ष्यांचा किलबिलाट वाढेल... पाण्याची टंचाई कमी होईल... शेतीवाडीमध्ये सुधारणा होईल... अशा अनेक गोष्टीमुळे आपल्याला पावसाळा हवाहवासा वाटतो. किंवहुना, मानवी जीवनासाठी पाणी आणि पाऊस यांचे महत्त्व अनन्यसाधारण आहे.

मात्र, पावसाळ्याच्या आनंददायी गोष्टींबरोबरच पावसाळी आजारांचे प्रमाण वाढलेले दिसून येते. पावसामध्ये भिजणे, सर्वत्र पाणी साठणे, डासांचे प्रमाण वाढणे, हवा थंडगार होणे यांमुळे वेगवेगळ्या प्रकारचे आजार जास्त प्रमाणात होऊ शकतात. विषाणू आणि जंतुसंसर्गामुळे सर्दी, ताप, खोकला, फ्लू, घसा लाल होणे असे आजार होऊ शकतात. यांमध्ये आजार बळावल्यास छातीमध्ये कफ साठणे आणि न्यूमोनिया होऊ शकतो. दूषित आणि अशुद्ध पाणी प्यायल्यामुळे उलट्या, हगवण, कॉलरा, विषमज्वर (टायफॉर्झ), कावीळ होण्याची शक्यता जास्त असते. साठलेल्या पाण्यात डासांची उत्पत्ती होऊन त्यातून पसरणारे आजार- डेंग्यू मलेरिया, चिकुनगुनिया होऊ शकतात. दूषित पाण्यातून चालल्यामुळे लेप्टोस्पायरोसिस आणि पायामध्ये जंतुप्रादुर्भाव होण्याची शक्यता वाढते.

मधुमेह, उच्चरक्तदाब, हृदयविकार असे दीर्घकालीन आजार असणाऱ्या रुग्णांमध्ये या आजारांचे स्वरूप गंभीर होण्याची शक्यता असते. रुग्णालयात भरती करण्याची वेळ येऊ शकते, तसेच रुग्ण दगावण्याची शक्यताही जास्त असते. याचा अनुभव आपण कोविडच्या साथीमध्ये घेतला आहेच. म्हणूनच पावसाळ्यात या आजारांना

प्रतिबंध करणे गरजेचे आहे.

## स्वतःचे संरक्षण कसे करावे?

१. कोणत्याही आजाराशी यशस्वीपणे सामना करायचा असेल तर आपली प्रतिकारशक्ती उत्तम असणे महत्वाचे आहे. यासाठी समतोल आहार, व्यायाम आणि रक्तशर्करेवर नियंत्रण आवश्यक आहे. पावसामुळे



चालण्याचा व्यायाम करता येत नसला तर घरीच व्यायाम करावा. सूर्यनमस्कार, पीटीचे व्यायाम, जोरबैठका, घरामध्ये चालणे, सायकलिंग हे पर्याय उपलब्ध आहेत. बाहेर चालायला जाताना धडपड होऊन इजा होणार नाही, याची काळजी घ्यावी. त्याचबरोबर ज्या आजारांसाठी लसीकरण उपलब्ध असेल त्या लसी डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार घेणे फायदेशीर ठरते. उदाहरणार्थ, इन्फ्लुएंजा, कोविड, टायफॉर्झ, हिप्टायटिस.

२. शारीरिक स्वच्छता राखणे अतिशय आवश्यक आहे. पावसाळ्यात अस्वच्छतेमुळे जंतू बुरशी, विषाणू यांचा संसर्ग होण्याची शक्यता जास्त असते. त्याचबरोबर तुमच्या आजूबाजूच्या परिसरात घाण व दुर्गंधी असल्यास याचे प्रमाण वाढते. साठलेल्या पाण्यातून चालणे टाळावे. पायांवरील सूक्ष्म जखमांमधून शरीरात जंतूंचा प्रवेश होऊ

शक्तो.

३. डासांचे प्रमाण वाढणार नाही याची काळजी घ्यावी. डास जास्त असलेल्या भागांमध्ये जाणे टाळावे. डासांची उत्पत्ती कमी करण्यासाठी परिसरात पाणी साठून राहणार नाही याची काळजी घ्यावी. कुंड्या, टायर्स, मनीप्लांट यांमधल्या पाण्यात डासांच्या अळ्या वाढू शकतात, त्यामुळे दर तीन-चार दिवसांनी पाणी बदलावे. डासांचा त्रास होऊ नये म्हणून गरजेनुसार डास निवारक (Mosquito Repellent) मच्छरदाणी यांचा वापर करावा.

४. पावसाळ्यात वेळोवेळी हात साबणाने स्वच्छ धुणे महत्वाचे आहे. यामुळे जंतू आणि विषाणू यांचा संसर्ग कमी होऊ शकतो. पावसात भिजू नये म्हणून छत्री, रेनकोट यांचा वापर करावा. तरीही भिजण्याची वेळ आल्यास घरी आल्यावर कोमट पाण्याने स्नान करावे अथवा हातपाय स्वच्छ धुवावेत.

५. पावसाळ्यात शक्यतो घरी बनवलेले ताजे, स्वच्छ आणि आवश्यक पोषकमूल्ये असणारे खाद्यपदार्थ आपल्या आहारत असणे गरजेचे आहे. उघड्यावरचे बाहेरील खाद्यपदार्थ टाळावेत. नाइलाजास्तव बाहेरील पदार्थ खाण्याची वेळ आल्यास ताजे आणि गरम पदार्थ खावेत. कच्चे आणि अयोग्य पद्धतीने साठवलेले पदार्थ टाळावेत. भाज्या आणि फळेसुद्धा स्वच्छ धुउनच खावीत.

६. पाण्यामधून पसरणारे आजार टाळण्यासाठी शक्यतो उकळून गार केलेले अथवा जलशुद्धीकरण यंत्रामधील पाणी पिणे हिताचे आहे. घराबाहेर पडताना बरोबर पाण्याची बाटली घेऊन जावी. बाहेरील अशुद्ध पाणी पिणे टाळावे अथवा पाण्याची बाटली विकत घ्यावी.

हवा थंड असल्यामुळे बन्याचदा पाणी कमी प्रमाणात प्यायले जाते. परंतु, साधारणपणे रोज दोन ते अडीच लीटर पाणी पिणे गरजेचे आहे. यामुळे शरीरामधील

## ब्राफीटी



मधुमेहीना  
‘साखर’झोप वर्ज्य  
आहे का?

पाण्याची मात्र योग्य राखणे, लघवीमधील जंतुप्रादुर्भाव आणि बद्दकोष्ठता टाळता येते.

### पायांची निगा

मधुमेही रुग्णांनी पायांची योग्य काळजी घेणे गरजेचे आहे.

- विशेषत: पावसाळ्यात दिवसातून दोन वेळा पायांचे निरीक्षण करून कोठे जखमा, लाली, सूज आहे का, ते पाहावे. नवीन काही दोष आढळल्यास त्वरित डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.
- घरी आल्यावर पाय स्वच्छ धुउन चिखल, घाण पाणी पूर्णपणे निघाले आहे ना, याची खात्री करावी, तसेच पाय

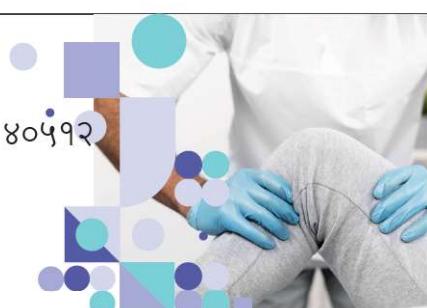
## अस्थी व सांध्याचे विकार क्लिनिक

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 : १५ जून व २० जुलै २०२३





टॉवेलने पुसून कोरडे करावेत.

- अनवाणी बाहेर जाणे टाळावे. घरामध्ये व घराबाहेर मोजे, स्लिपर्स, योग्य प्रकारची वैद्यकीय पादत्राणे यांचा वापर करावा. उघडी आणि हवा खेळती राहणारी पादत्राणे जास्त सोयीस्कर असतात.
- पायाच्या दोन बोटांमधल्या खाचा स्वच्छ व कोरड्या ठेवाव्यात; अन्यथा यामध्ये चिखल्या होऊ शकतात. त्यामध्ये जंतूंचा किंवा बुरशीचा प्रादुर्भाव होऊ शकतो. गरजेनुसार अँटीफंगल पावडरचा वापर करावा.
- पायाची नखे वेळच्यावेळी तसेच योग्य पद्धतीने कापावीत. नखे खूप जास्त कापू नयेत; अन्यथा जिव्हाळे लागू शकते. नखे जाड आणि वेडीवाकडी झाली असल्यास दवाखान्यात जाऊन वेगळ्या यंत्राने कापून घ्यावीत.
- घरातून बाहेर पडताना एखादा टॉवेल आणि जादाचे मोजे बरोबर ठेवावेत; म्हणजे गरज पडल्यास पाय कोरडे करण्यास त्याची मदत होऊ शकते.

पावसाळ्यात मधुमेर्हींनी काय-काय काळजी घ्यावी यासाठी वरील गोष्टी नमूद केल्या आहेत. या गोष्टींचे सर्वांनी पालन केल्यास पावसाळी आजारांवर प्रतिबंध ठेवणे सहज शक्य आहे. तरीसुद्धा कोणत्याची प्रकारचा आजार झाल्यास त्वरित वैद्यकीय सल्ला घेऊन आणि योग्य औषधोपचार घेऊन आजारावर मात करता येऊ शकेल.

हिरवागार आणि निसर्गरम्य असा पावसाळा आपणा

सर्वांना आनंददायी जावो, हीच ईश्वरचरणी प्रार्थना!

पाऊस आलाय, पाऊस आलाय,  
थोडा मातीचा गंध घ्या,  
थोडा मोराचा छंद घ्या,  
उरात भरून आनंद घ्या॥

...

## ग्राफीटी



**‘बाबा’गाडीत  
लहान बाळांना  
बसवतात.**



# एक पाऊल विषमुक्त जीवनशैलीकडे!

प्रिया फुलंब्रीकर,

(निसर्गाचे संवर्धन करणाऱ्या ग्रीन बर्ड्स अभियानाच्या संस्थापक आणि नदी संवर्धन करणाऱ्या जीवितनदी संस्थेच्या संस्थापक सदस्य) | १७६६६ २३४०९

• • •



जागतिक पर्यावरण दिनानिमित्त खास लेख...

द र वर्षी ५ जून रोजी 'जागतिक पर्यावरण दिन' जगभरात लहानमोठ्यांकडून उत्साहाने साजरा केला जातो. यावर्षी या विश्व पर्यावरण

दिनाकरिता संयुक्त राष्ट्रसंघाने Beat Plastic Pollution म्हणजे 'प्लास्टिकच्या प्रदूषणावर मात करा' अशी थीम निवडली आहे.

अलेकझांडर पार्क्स या इंग्लंडमधील संशोधकाने १८५५मध्ये प्लास्टिकचा शोध लावला. त्याने निर्माण केलेल्या प्लास्टिकला प्रथम पार्कसाईन आणि नंतर सेल्युलीड म्हणून ओळखले जाऊ लागले. तेव्हापासून आजतागायत जगभरात वाहनांमध्ये, विविध उपकरणांमध्ये, कारखान्यात, दैनंदिन जीवनात सर्वत्र प्लास्टिकचा भरपूर प्रमाणात वापर केला जात आहे. याला कारण प्लास्टिक हे बहुपयोगी व टिकाऊ आहे. शिवाय, ते वजनाला अतिशय हलके असून सर्वांना परवडेल अशी त्याची वाजवी किंमत हा त्याचा आणखी एक मोठा गुण आहे. प्लास्टिकच्या या गुणांबरोबर त्याचे दुर्गुणदेखील आहेत. त्याचा मोठा दुर्गुण म्हणजे प्लास्टिकचे विघटन अत्यंत मंद गतीने होत असते आणि विघटन झाल्यावर देखील त्याचे अंश जमिनीत, पाण्यात उतरतात. ते अंश तसेच माणसांच्या पोटात अश्वातून व पाण्यातून जातात. ते अंश म्हणजेच विष पोटात गेल्याने आरोग्याची हानी होऊन कर्करोगासारख्या गंभीर रोगांना नकळतपणे आमंत्रण दिले जाते. अनेक पशुपक्षी तर अन्न समजून प्लास्टिक खाल्ल्याने मृत्युमुखी पडताना कित्येकदा दिसून येतात. ते दृश्य पाहून आपण नुसते हळहळतो. पण यावर वेळीच उपाय करण्याची गरज आहे हे तीव्रतेने वाटले पाहिजे. उपाय करावासा वाटल्यास नेमका कोणता उपाय करावा याबाबत मात्र मनामध्ये गोंधळ उडालेला असतो.

प्लास्टिकसंदर्भात शंभर टके पूर्णतः यशस्वी ठरणारा पर्यावरणपूरक पर्याय शास्त्रज्ञांना अजूनही सापडलेला नाही. प्लास्टिकचा वापर टेलिफोन सेट, मोबाईल फोन, टेलिव्हिजन सेट, कॉम्प्युटर, लॅपटॉप, रेफ्रिजरेटर, वाहने यांमध्ये विपुल प्रमाणात केला जात आहे, हे आपण दररोज अनुभवतोच. त्यामुळे नुसते 'प्लास्टिकचा वापर टाळा' असे म्हणणे वरवरचे व अवास्तव ठरते. पण प्लास्टिकच्या प्रदूषणावर उपाय म्हणून एक गोष्ट आपण नक्कीच करू शकतो. अन् ती गोष्ट म्हणजे, प्लास्टिकचा अविचारी, अवाजवी वापर टाळणे. प्लास्टिकच्या समस्येवर अत्यंत प्रभावी ठरणारा उपाय म्हणजे अधिकाधिक विषमुक्त जीवनशैलीचा अंगीकार करणे. याकरिता सर्वप्रथम आपण एक पाऊल विषमुक्त म्हणजेच कृत्रिम रसायनविरहित जीवनशैलीच्या दिशेने टाकणे अवश्यक आहे. जाणूनबुजून अगदी विचारपूर्वक पहिले पाऊल विषमुक्त जीवनशैलीच्या दिशेने टाकणे ही क्रिया इतकी महत्वाची आहे; कारण याच प्राथमिक कृतीमुळे आपला विषमुक्तीच्या मार्गावरील

पुढचा प्रवास सुलभरीत्या सहजपणे घडतो. अहो, पाण्यातच पडले नाही तर पोहता कसे येणार? तशीच काहीशी ही क्रिया आहे.

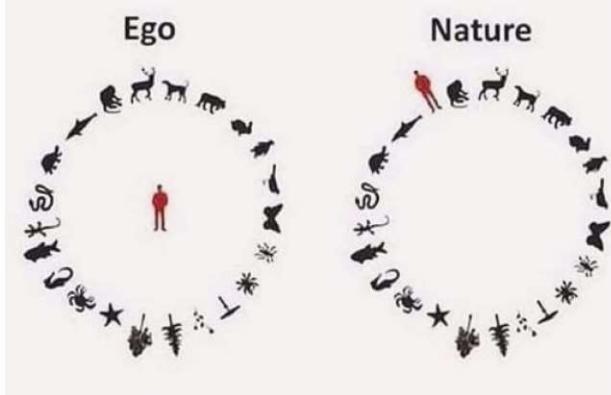
चला तर मग, प्लास्टिकच्या प्रदूषणावर मात करण्यासाठी आपण वैयक्तिक स्तरावर आपापल्यापरीने प्रयत्न करायला लागू या! त्याकरिता आपली जीवनशैली अधिकाधिक पर्यावरणस्नेही कशी करता येईल ते पाहू या!

पर्यावरणस्नेही जीवनशैलीचा अंगीकार करण्यापूर्वी पर्यावरण म्हणजे नक्की काय आहे, ते आधी समजून घेऊ या. पर्यावरण म्हणजे आपल्या सभोवतालचा नैसर्गिक परिसर! आपल्या सभोवताली असणारे सगळे घटक या परिसरात समाविष्ट होतात. आपल्या सभोवती असणारे वृक्ष, पक्षी, प्राणी, जमीन, पाणी, हवा, जंगल, डोंगर आणि माणूस अशा सर्वचे एकत्रित असणे म्हणजेच नैसर्गिक परिसर! म्हणजेच, पृथ्वीवर निसर्गातील सजीव व निर्जीव घटकांनी मिळून पर्यावरण तयार झालेले आहे. पर्यावरणात या सगळ्या घटकांचा एकत्रितपणे विचार करणे आवश्यक असते. कारण हे सगळे घटक परस्परांवर अवलंबून आहेत. त्यामुळे सर्वप्रथम प्रत्येक माणसाने पर्यावरणाचा विचार मानवकेंद्रित दृष्टिकोनातून करणे अत्यंत चुकीचे आहे.

माणूस स्वतःला सर्वश्रेष्ठ समजतो, तिथेच तो चुकतो. माणसाने आपण निसर्गातील्या घटकांतील एक घटक आहेत ही मूलभूत जाणीव ठेवावी, तरच त्याच्याकडून पर्यावरणाचा विचार निसर्गकिंद्रित पद्धतीने होईल. निसर्गातील अन्नसाखळीत इवल्याशा मुंगीपासून माणसापर्यंत अगदी प्रत्येक घटक महत्वाचा आहे. कारण हे सर्व घटक एकमेकांवर अवलंबून आहेत. या साखळीतील एक जरी घटक नष्ट झाला तर निसर्गात असमतोल निर्माण होऊन निसर्गाची न भरून येणारी अशी अपरिमित हानी होईल.

आइन्स्टाइन यांनी कित्येक वर्षापूर्वी सांगितले आहे की, पृथ्वीतलावरून परागीकरणात महत्वाची भूमिका बजावणाऱ्या मधमाशया नष्ट झाल्या तर चार वर्षांनी मानवजातीचाच अंत होईल. पण निसर्गातील या इतर घटकांचा आपण बारकाईने विचार करतो का? त्याकरिता निसर्गाबद्धल संवेदनशीलता अंगी बाळगायला हवी. मानवकेंद्रित दृष्टिकोन टाकून देऊन आपण निसर्गकिंद्रित

## Green Birds Initiative



**मानवकेंद्रित विरुद्ध निसर्गकेंद्रित दृष्टिकोन!**

प्लास्टिकच्या व इतर प्रदूषणावर मात करण्यासाठी निसर्गातील अन्नसाखळीमध्ये मानव हा इतर नैसर्गिक घटकांसारखाच एक घटक आहे, हा निसर्गकेंद्रित दृष्टिकोन बाळगण्याची आवश्यकता आहे.

दृष्टिकोन अंगीकारला तरच खन्या अर्थाने पर्यावरणस्नेही जीवनशैली कृतीत आणणे शक्य होईल.

विषमुक्त जीवनशैली अंगीकारण्याची तयारी करताना सर्वांत आधी माणसाने स्वतःमध्ये आंतरिक बदल घडवून आपले मन स्वच्छ, सुंदर, निर्वाज आणि निसर्गासारखेच विशाल व उदार केले पाहिजे. तेव्हाच 'वसुधैव कुटुम्बकम्' हा उदात्त विचार मनात निर्माण होऊन सर्वांचे भले करण्याची समाधानी वृत्ती व तशी कृती हातून घडणे शक्य होईल. थोडक्यात, निसर्गकेंद्रित दृष्टिकोनातून विचार केल्यास तशीच भव्य व उदात्त कृती सदैव हातून घडत राहील.

निसर्गातील हवा-पाणी-जमीन यांमधील एखाद्या जरी नैसर्गिक साधनसंपत्तीमध्ये प्रदूषण झाले तर पर्यावरणीय असमतोल निर्माण होऊन निसर्गाचा न्हास सुरु होतो. सध्याच्या काळात तर हवा-पाणी-जमीन या सर्व

ठिकाणी प्रदूषणाच्या भस्मासुराने थैमान घातलेले दिसून येते. मग निसर्गातील पर्यावरणीय समतोल राखण्यासाठी शाश्वत उपाय म्हणजे, निसर्गात उपलब्ध असणाऱ्या साधनसंपत्तीचे जतन करणे आणि जैवविविधतेचे रक्षण व संवर्धन करणे. वृक्षदेखील नैसर्गिक साधनसंपत्ती असून विकासाच्या नावाखाली मोठ्या प्रमाणावर वृक्षतोड केल्यास ती हानी कधीच भरून निघणारी नाही. त्यामुळे सध्या अस्तित्वात असणारी वृक्षसंपदा टिकवणे व अधिवासानुसार योग्य वृक्षांची लागवड करून त्या संपदेची वृद्धी करणे, हाच खरा शहाणपणा आहे. हरित पृथ्वी हेच जागतिक तापमानवाढीला सकारक उत्तर आहे.

हे सर्व साध्य करण्यासाठी वैयक्तिक स्तरावर आपण काय करू शकतो, याचा नीट विचार करणे व मग तशी कृती करणे गरजेचे आहे. एकट्याने काही केल्याने निसर्गात एवढा काय मोठा फरक पडणार आहे का, असे वाटू शकते. पण एकट्यानेच आधी स्वतःमध्ये अंतर्बाह्य बदल घडवून आणणे महत्वाचे आहे. मग असे अंतर्बाह्य बदल घडलेले समविचारी एकटे एकत्र येऊन समाजात खूप मोठा बदल घडू शकतो. मग अशा एकत्रित आलेल्या समविचारी एकट्यांकडून एकत्रितपणे निसर्गाचे रक्षण व संवर्धन करणे शक्य होते. थोडक्यात, आधी प्रत्येकाने एकट्यानेच स्वतःमध्ये बदल घडवून आणायला सुरुवात करायची आहे.

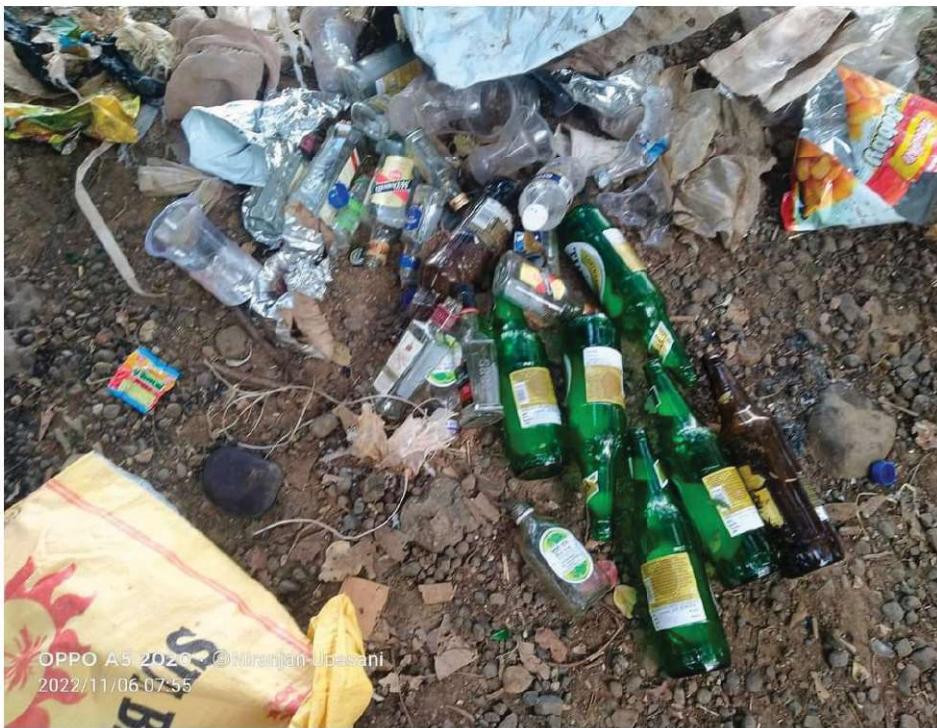
चला तर मग, आधी एकट्याने पुढे पहिले पाऊल टाकू या व विषमुक्तीच्या मार्गावर प्रवास सुरु करू या! वरकरणी पाहता हा प्रवास खडतर वाटतोय, मार्गात काटेकुटे पेरलेत की काय; असा अशक्य कठीण वाटतोय. पण प्रत्यक्षात हा प्रवास सुंदर असून शाश्वत सुखाकडे नेणारा आहे, ही गोष्ट ध्यानात ध्यावी. इच्छाशक्ती प्रबल करून विवेकशील प्रयत्नवादाची कास धरावी. तेव्हा आपले मन व शरीर निळ्याशार आकाशात मुक्त विहार

## 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 : २३ जून व २८ जुलै २०२३





## खरेतर निसर्गात कचरा ही संकल्पनाच नाही. कचरा हा मानवनिर्मित असतो. प्लास्टिकचा हा कचरा पर्यावरण दूषित करतो.

करणाच्या पक्ष्यासारखे हलके होऊ लागते, आणि मग विषमुक्तीच्या मार्गातील एक एक टप्पा काबीज करत मार्गक्रमण करणे सहजशक्य होते.

विषमुक्तीची सुरुवात आपल्यापासून स्वतःच्या घरातूनच करावी. तुम्हांला माहीत आहे का? आपल्या शहराला पाणीपुरवठा करणाच्या जीवनदायिनी नदीला प्रदूषित करण्यात कारखान्यांमधून बाहेर पडणारे प्रक्रिया न केलेले विषारी सांडपाणी जसे कारणीभूत आहे, तसेच प्रत्येकाच्या घरातून बाहेर पडणारे घातक रसायनयुक्त सांडपाणीदेखील तितकेच जबाबदार आहे. बरं, दोन्हीकडून येणाऱ्या या विषारी सांडपाण्याला जबाबदार कोण आहे? तर, माणूसच! म्हणजे नदीतील प्रदूषण हे निसर्गनिर्मित नाही, तर मानवनिर्मित आहे, त्यामुळे प्रत्येक माणसाला या प्रदूषणाची नैतिक जबाबदारी घ्यावी लागेल. कारण पाणी हेच जीवन असल्याने जीवनदायिनी नदीला प्रदूषणमुक्त केले पाहिजे. तिच्या पाण्यावरच आपले आरोग्य अवलंबून आहे, त्यामुळे ती विषारी असून चालणार नाही. आज भारतातील अनेक शहरांतल्या नद्या मानवनिर्मित प्रदूषणामुळे मृतवत झालेल्या दिसून येत आहेत. भयंकर प्रदूषणामुळे नदीच्या पाण्यातील प्राणवायू शून्य ते दोन अशा पातळीवर आला आहे. याकरिता वैयक्तिक व सांघिक स्तरांवर प्रयत्न करण्याची आत्यंतिक

गरज आहे.

कारखान्यातील दूषित सांडपाण्यावर प्रक्रिया करणे हे प्रशासनाचे काम आहे. मोठ्या प्रमाणात हे दूषित सांडपाणी त्यावर कोणतीही प्रक्रिया न करता तसेच्या तसे आपल्या नदीते सोडले जाते. यास सर्वस्वी ते कारखानदार व प्रशासन जबाबदार आहे; परंतु प्रत्येकाच्या घराघरांतून दूषित सांडपाणी त्यावर प्रक्रिया न करता तसेच नदीत सोडले जाते. याला मात्र प्रशासनाबरोबर आपण नागरिकदेखील जबाबदार आहोत. विश्वास नाही बसत ना? पण हे अगदी

खरंय! सकाळी दात घासप्यासाठी वापरण्यात येणारी टूथ पेस्ट, अंघोळीसाठी व हात धुण्यासाठी वापरण्यात येणारा साबण, केस धुण्यासाठी वापरण्यात येणारा शाम्पू, कपडे धुण्यासाठी व भांडी घासप्यासाठी वापरला जाणारा साबण किंवा पावडर तसेच संडास व बाथरूम घासप्यासाठी वापरण्यात येणारा लिंक्रिड सोप किंवा पावडर, यांमधून दर माणशी किमान १५ ते २० ग्रॅम विविध घातक रसायने प्रत्येक नागरिक घराच्या सांडपाण्यात सोडत असतो. अखेर ते दूषित सांडपाणी आपल्या जीवनदायिनी नदीला जाऊन मिळत असते.

सध्या लोकसंख्या इतक्या प्रचंड वेगाने वाढलेली आहे, की या दूषित सांडपाण्यावर प्रक्रिया करणे हे प्रक्रिया प्रकल्पांच्या क्षमतेच्या कक्षेबाहेर आहे. या समस्येवर एकमात्र परिणामकारक उपाय आहे. तो म्हणजे, आपणच विषमुक्त जीवनशैलीचा अधिकाधिक प्रमाणात अवलंब करणे. यामुळे दैनंदिन जीवनात वापरल्या जाणाऱ्या रसायनांचे प्रमाण कमी होईल, घराघरांतील सांडपाणी दूषित होणार नाही आणि शेवटी नदीचे जल प्रदूषण कमी होण्यास मदत होईल.

तर, नदीचे प्रदूषण कमी करण्यासाठी विषमुक्त जीवनशैलीचा अंगीकार करून पुढील पर्यावरणपूरक

उपाय प्रत्येकाला वैयक्तिक स्तरावर घरातूनच करता येतील :

- दात घासायला दंतमंजन किंवा बेकिंग सोडा वापरणे
- अंघोळीसाठी उटणे किंवा घरगुती रसायनविरहित साबण वापरणे
- दाढी करण्यासाठी कोरफड गर, दूध यांचा वापर करणे
- हात धुण्यासाठी आयुर्वेदिक साबण वापरणे
- केस धुण्यासाठी रिठा, नागरमोथा, शिकेकाई यांचा वापर करणे
- कपडे धुण्यासाठी रिठा वापरणे
- भांडी घासण्यासाठी देशी गोमयापासून तयार केलेली राख, रिठा व शिकेकाई पावडर वापरणे
- संडास व बाथरूम घासण्यासाठी रिठा किंवा व्हिनेगर (ऑस्टिक ऑसिड)चा वापर करणे

## प्लास्टिकच्या प्रदूषणावर मात करण्यासाठी पर्यावरणपूरक उपाय

- अनावश्यक गोईंची खरेदी टाळावी, एकूण गरजा कमी कराव्यात, घरात गरजेपुरते मोजकेच निसर्गस्नेही साहित्य वापरावे.
- आपण घरात प्लास्टिक वापरणे जास्तीत जास्त टाळावे.
- एकदा वापरलेल्या प्लास्टिकचा पुनर्वापर करावा.
- रिसायकल होणारे प्लास्टिक त्या वस्तूचा वापर झाल्यावर रिसायकलिंगला द्यावे.
- देवाकरिता फुले प्लास्टिकच्या पिशवीतून न आणता कागदाच्या पुऱ्यातून विकत आणावीत.
- दूध पिशवीतून विकत न घेता भांड्यातून सुटे घ्यावे.
- पिशवीतून दूध घेत असाल तर त्या रिकाम्या पिशव्या एकत्र जमवून रिसायकलिंगला पाठवाव्यात.
- दुधाच्या रिकाम्या पिशव्यांचा बियांपासून रोपे तयार करण्यासाठी, मेंदीचे कोन तयार करण्यासाठी, पुनर्वापर

करावा. वापर झाल्यावर ते प्लास्टिक रिसायकलिंग करण्यासाठी पाठवावे.

- वाढदिवस, लग्न, मुंज आणि इतर धार्मिक कार्यासाठी प्लास्टिकच्या प्लेट्स, वाट्या न वापरता पामपासून किंवा उसाच्या पाचटापासून तयार केलेल्या इको प्लेट्स, वाट्या, चमचे यांचा वापर करावा; नाहीतर स्टीलची भांडी वापरावीत.
- प्लास्टिकचे भव्य होर्डिंग, बॅनर यांऐवजी कापडी होर्डिंग, बॅनरचा वापर करावा.
- बागेत शक्यतो मातीच्या कुऱ्याचा आणि वाफ्याकरिता वीट, दगड यांचा वापर करावा. विकत आणलेल्या रोपांबरोबर प्लास्टिकच्या कुऱ्याचा घरात आणल्या गेल्या असतील, भेट म्हणून मिळाल्या असतील तेव्हा मात्र त्या कुऱ्यांचा वापर करावा.

## घराभोवती व शहरात जैवविविधता वाढावी म्हणून पर्यावरणपूरक उपाय

- घराभोवतीच्या अंगणात नैसर्गिक परसबाग व गच्छीवर बाग तयार करावी. बागेत फुलझाडे, फळझाडे, औषधी वनस्पती व भाजीपाला यांची लागवड करावी. बागेत जीवामृत, शेणखत अशा जैविक खतांचा वापर करावा. बागेत हिरवे आच्छादन वाढवावे. यामुळे घराचे तापमान थंड राहण्यास मदत होईल. याशिवाय बाग तयार केल्याने



**ग्रीन बर्ड्स अभियान**  
हरित पृथ्वी, सुंदर पृथ्वी !

ग्रीन बर्ड्स अभियानाचा हा लोगो हरित पृथ्वी दर्शवतो.

आसपासच्या स्थानिक जैवविविधतेच्या संवर्धनासाठी आपल्याला खारीचा वाटा उचलता येईल.

- स्वयंपाकघरातील ओला कचरा, देवाचे निर्माल्य, वाळळी पाने व काढ्या यांचे खत तयार करून ते बागेतील झाडांना वापरावे. सेंद्रिय जीवाणु असलेल्या जिवंत मातीवर आधारित असलेली ही बाग उत्तम प्रतीची फुले, फळे देते.
- शहरातील टेकड्यांवर प्रदेशनिष्ठ वनस्पतींची लागवड करून टेकड्यांवरील जैवविविधतेत भर घालावी.
- शहरातील टेकड्या म्हणजे नैसर्गिक वारसास्थळे व स्थानिक जैवविविधतेचे भांडार असल्याने त्यांचे रक्षण व संवर्धन करणाऱ्या संस्थांना पाठींबा देऊन त्या वाचवण्यासाठी मदत करावी.
- नदीच्या दोन्ही काठांवरील नदीतटीय क्षेत्रांचे जतन व संवर्धन करणाऱ्या संस्थांना पाठींबा देऊन आवश्यक ती मदत करावी, म्हणजे नदीला प्रदूषणमुक्त करण्यास आपला हातभार लागेल.
- शहरातील मोकळ्या जागांमध्ये तेथील अधिवास पाहून योग्य त्या स्थानिक वनस्पतींची लागवड करावी.

**अन्न हे शरीरामध्ये औषधाचे कार्य करत असते. सकस अन्नामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढण्यास मदत होते. आपले अन्नदेखील पर्यावरणपूरक असावे म्हणून पुढील उपाय करावेत :**

- घरात शिजवले जाणारे अन्न हे नैसर्गिक किंवा सेंद्रिय असावे. नैसर्गिक किंवा सेंद्रिय पद्धतीने अन्न पिकवणाऱ्या शेतकऱ्यांना पाठींबा देऊन त्यांच्याकडून धान्य खरेदी करावे.
- देशी गायीच्या किंवा बकरीच्या दुधाचा वापर करावा.
- आपली दिनचर्या व क्रळुचर्या निसर्गाशी मिळतीजुळती अशी संतुलित असावी.

## पर्यावरणपूरक घर असावे म्हणून उपाय

- घरात विजेचा, विजेवर चालणाऱ्या उपकरणांचा वापर

गरजेपुरता करावा.

- गंसचा वापर कमी करावा. मंद आवेवर अन्न शिजवावे. शेगडीचा वापर करता आला तर उत्तमच !
- घरात पर्यावरणपूरक पद्धतीने होळी, गणेशोत्सव, दसरा, दिवाळी असे सण व उत्सव साजरे करावेत. याकरिता आवश्यकता वाटल्यास उत्सव साजरा करण्याच्या पद्धतींमध्ये काळानुरूप असा बदल करावा.
- लग्न, मुंज असे धार्मिक कार्य आयोजित करताना अन्नाची नासाडी होणार नाही, ध्वनिप्रदूषण होणार नाही, विनाकारण पैशाचा अपव्यय होणार नाही, या बाबींकडे लक्ष द्यावे. पत्रिका छापताना ई-पत्रिका तयार कराव्यात, म्हणजे कागद, पैसे व पत्रिका वाटपाचा वेळ वाचू शकेल.
- देवघरात रासायनिक उद्बत्ती वापर टाळावा. नैसर्गिक धूप, भीमसेनी कापूर यांचा वापर करावा.
- घरात स्टीलच्या, पितळेच्या, तांब्याच्या, लोखंडाच्या व मातीच्या भांड्यांचा स्वयंपाक करण्यासाठी उपयोग करावा.

## पर्यावरणनेही पर्यटनासाठी उपाय

- एकट्याने किंवा कुटुंबासमवेत बाहेरगावी ट्रीपला जाताना सर्वांनी लाज न बाळगता स्वतःबरोबर एक स्टीलची ताटली, भांडे, वाटी आणि चहा पित असाल तर काचेचा मग/कप जवळ बाळगावा. म्हणजे इतर प्लास्टिकची किंवा थर्माकोलची कटलरी वापरण्याची गरज पडणार नाही.
- शक्यतो रेल्वे, बस अशा सार्वजनिक वाहनांचा वापर करावा. स्वतःचे खासगी वाहन न्यायाची गरज असेल आणि त्यात रिकामी जागा असेल तर इतरांनाही आपल्याबरोबर न्यावे.
- पर्यटन स्थळी, धार्मिक स्थळी आपल्याकडून अविघटनशील कचरा होणार नाही याची काळजी घ्यावी.
- पर्यटन करताना शक्यतो स्वतःच्या वस्तू बरोबर घेऊन जाव्यात.



# लोणार सरोवर

जागतिक वारसा स्थळ असणाऱ्या लोणार सरोवरातील पाण्यामध्ये प्लास्टिकचे अंश असल्याचा दावा संशोधकांनी केला आहे. ही नक्कीच गंभीर बाब आहे.

- पेपर नॅपकिनचा वापर शक्यतो टाळावा. त्याकरिता सुती हातरुमाल बरोबर ठेवावेत.
- ज्यूस, शीतपेये घ्यावीशी वाटल्यास कॅनमधील पेये विकत न घेता काचेच्या बाटलीतील किंवा रिसायकल होणाऱ्या पाऊचमधील विकत घ्यावीत. प्लास्टिकच्या बाटलीतील खरेदी करू नये.

अशा पर्यावरणस्नेही जीवनशैलीची सवय लावून घेताना 'हरित पृथ्वी हीच खरी सुंदर पृथ्वी!' हा साक्षात्कार घडून येईल आणि आपल्या हातून सहजतेने निसर्गाचे रक्षण व संवर्धन करण्याचे 'हिरवे कार्य' आपसूक घडत राहील. पृथ्वीवर हरित आच्छादन वाढले तर हवेतील कार्बन डायऑक्साईड अधिक प्रमाणात शोषला जाऊन जागतिक तापमानवाढीची समस्या दूर होईल.

बरं, या प्रवासात दुसरा कोणी एकटा आपल्याला

भेटेल तेव्हा त्याला आपले विषमुक्तीच्या प्रवासातील अनुभव जरूर कथन करा आणि त्याचेही अनुभव ऐकून घ्या. श्री समर्थ रामदास स्वामींनी म्हटले आहे, आपणासी जे जे ठावे ते ते दुसऱ्यासी सांगावे। शहाणे करून सोडावे सकळ जन ॥ एके दिवशी विषमुक्त जीवनशैलीचा अंगीकार केलेली, जागृत झालेली एकेकटी लोकं एकत्र येऊन पर्यावरण वाचवण्यासाठी सांघिकरीत्या हिरवे कार्य नक्कीच सुरु करतील. अशा रितीने सांघिक कार्याच्या सकारक घटना पूर्वी घडल्या आहेत व अजूनही घडत आहेत. आपणदेखील त्या समुदायाचा एक भाग होऊया!

चला तर मग, या विश्व पर्यावरण दिनाचे औचित्य साधून आपण विषमुक्तीच्या मार्गावर पहिले पाऊल टाकूया! जय हो!

• • •



# डॉक्टर-पेशांट रिलेशनशिप

## भाग - १

डॉ. वर्षा दंडवते, एम. एस. जनरल सर्जन, नालासोपारा | ९८२२२ ५०३६०



डॉक्टर-पेशांट रिलेशनशिपमध्ये सुसंवाद असणे अत्यंत महत्त्वाचे असते. सुसंवादातूनच नातेसंबंध दृढ होतील. त्याविषयी माहिती देणारा लेख...

“हे डॉक्टर ना, नुसते पेशंटला लुटतात, धंदाच ज्ञालाय हा त्यांचा...”

“माझे सगळे तर रिपोर्ट नार्मल आहेत, उगीचच्या उगीच भरमसाट तपासण्या सांगतात डॉक्टर!”

“आमचा पेशंट नक्की बरा होईल याची गॅरंटी आहे ना डॉक्टर?”

“अहो, तुम्ही तुमच्या पेशंटचे सिझेरियन करायला लवकर परवानगी द्या, नाहीतर बाळ जगणार नाही.”

“अहो, तुम्हांला फीट येण्याचा त्रास होता, तर ऑपरेशनपूर्वी प्रश्न विचारले तेव्हा सांगितलं का नाही तुम्ही?...”

असे डॉक्टर आणि रुण या दोन्ही बाजूंचे संवाद तुम्ही अनेक वेळा ऐकले असतील, अनुभवले असतील. इतकेच काय; तर ‘तुम्हांला तुमच्या डॉक्टरांविरुद्ध किंवा रुणालयाविरुद्ध काही तक्रार असेल तर अमुकअमुक नंबरवर संपर्क करा.’ असे काही राजकीय पक्षांचे मोठमोठे बोर्डदेखील तुम्ही वाचले असतील. काही वर्षांपूर्वी ‘आमच्या देशातील डॉक्टर्स हे पैशाची अतिशय हाव धरणारे, लुटारु आहेत’ असे विधान एका ज्येष्ठ राजकीय व्यक्तीने परदेशात जाऊन केले होते, हेदेखील कदाचित तुमच्या लक्षात असेल.

काय कळतं या सगळ्या  
संवादांमधून? दिवसेंदिवस डॉक्टर  
आणि पेशंट आणि एकंदरीत  
समाजच एकमेकांपासून  
अधिकाधिक दुरावत  
चाललेला आहे.  
त्यांच्यातला सुसंवाद  
प्रत्यक्ष वा अप्रत्यक्षपणे  
संपत चालला आहे, ही



गोष्ट दोन्ही बाजूंसाठी घातकच आहे. डॉक्टरांवर देशभरात चाललेले हले, रुणालयांची बेमुर्वत केलेली नासधूस व त्यानंतर बंद करण्यात आलेली रुणालये, आपला देश सोडून इतर देशांत स्थायिक होण्यासाठी जाणाऱ्या डॉक्टरांची वाढती संख्या, हे सगळे याच खिळखिळ्या झालेल्या डॉक्टर-रुण संबंधांचे परिणाम नाहीत का? याच्या मुळाशी जाऊन आपण या विषयाचा मागोवा घेऊया.

५० वर्षांपूर्वी प्रत्येक कुटुंबाचा एक ‘फॅमिली डॉक्टर’ असे; जो संपूर्ण कुटुंबाच्या आजारपणांची ट्रीटमेंट करण्याव्यतिरिक्त विद्यार्थ्यांना मार्गदर्शन, लग्नाळू व्यक्तींना विवाह समुपदेशन, सर्वांना आहार- व्यायामाचे सल्ले देण हे सर्व करत असतानाच कुटुंबातील जन्मापासून ते मरणापर्यंतच्या सर्व घटनांचा साक्षीदार असायचा. जखमांना टाके घालणे, गळू कापणे यांपासून ते डिलिव्हरी करण्यापर्यंत (हॉस्पिटलमध्ये नोकरी करणारे डॉक्टर्स) सर्व कामे तेच करत. कालांतराने वैद्यकाच्या प्रत्येक शाखेत सतत अनेक शोध लागल्यामुळे ज्ञानात झापाट्याने भर पडली, त्यामुळे प्रत्येक शाखेचा अभ्यास करून त्यात अधिकाधिक पासंगत होणारे एमडी/एमएस स्पेशलिस्ट, कन्सल्टंट शिकून बाहेर पडले. ठरावीक प्रकारच्या कामात

जास्तीत जास्त पासंगत होता होता पेशंटच्या सर्वच

त्रासांचे उत्तरदायित्व व शंकानिरसन कसे करू शकणार? उदाहरणार्थ, पोटाच्या शस्त्रक्रिया करणारे सर्जन तुमच्या छातीतले दुखणे हार्टच्या आजाराचे आहे हे कसे सांगणार? पेशंटची मानसिकता मात्र पूर्वीच्याच अपेक्षांची राहिली. यामुळे कदाचित

## मधुमेह व नेत्रविकार (DIABETIC RETINOPATHY CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. मेधा परांजपे / डॉ. मुकुंद कश्युर

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



डॉक्टर- पेशंट सुसंवादात त्रुटी राहायला सुरुवात झाली असावी.

डॉक्टरांना मिळणारा वेळ, दिवसागणिक बघावे लागणाऱ्या पेशंटची वाढती संख्या, कन्सल्टिंग, वॉर्डमधील राउंड, शस्त्रक्रिया, डॉक्टरांच्या अभ्यासाच्या मीटिंग - चर्चासत्रे, स्वतःचे ज्ञान अद्ययावत ठेवण्यासाठी वाचन, रुग्णालयाचे व्यवस्थापन; शिवाय, कौटुंबिक व सामाजिक जबाबदाऱ्या, सामान्य माणसांच्या जीवनपद्धतीप्रमाणेच डॉक्टरांच्याही बाबतीत दिवसेंदिवस कमी होत चाललेली स्वस्थता व वाढलेले ताणतणाव या सर्व बदलांमुळे डॉक्टर-पेशंट यांच्यातील संवादाचे रूप बदलले व भावनिक गुंतवणूक कमी होत गेली. माणसामाणसांतला विश्वास जसा कमी होत गेला तसाच तो पेशंट आणि डॉक्टरमध्येही कमी झाला. त्यात पुन्हा ग्राहक सुरक्षा कायदा डॉक्टरांना लागू झाल्यापासून विश्वासाची जागा हळ्क आणि अधिकाराने घेतली. तेव्हापासून तर डॉक्टर-पेशंट नाते अधिकच गुंतागुंतीचे झाले.

## पेशंटच्या डॉक्टरांकडून असणाऱ्या अपेक्षा

१. माझ्या तब्येतीच्या सर्व तकारी डॉक्टरांना दाखवल्यावर एकदम आणि लवकर दूर झाल्या पाहिजेत.

२. मला डॉक्टरांनी भरपूर वेळ दिला पाहिजे.

३. साधे हाताने तपासले तर कन्सल्टिंग फी एवढी कशी घेतात?

४. ज्या आजारासाठी आम्ही आलो तो शंभर टक्के पूर्ण बरा झालाच पाहिजे. त्यात काहीही खोट चालणार नाही.

५. आम्ही म्हणू त्या-त्या वेळी डॉक्टरने येऊन आमच्या रुग्णाला तपासले पाहिजे. तसेच डॉक्टर प्रत्येक वेळी (म्हणजे २४ तास) तिथे हजर असलेच पाहिजेत.

६. पेशंटच्या नातेवाइकांशी डॉक्टरांनी- ते म्हणतील तेवढ्या वेळेला, वेगवेगळ्या नातेवाइकांशी वेगवेगळ्या वेळेला, कधीकधी राजकीय दडपण आणून- संवाद साधला पाहिजे.

७. 'डॉक्टरांची कार, घर... सगळं आमच्याच पैशांवर तर घेतलंय...' असा सूर!

८. रुग्णाच्या तब्येतीत अपेक्षित सुधारणा होत नसेल तर

किंवा रुग्ण दगावला तर डॉक्टरांचीच चूक, डॉक्टरांचाच हलगर्जीपणा!

९. डॉक्टरांनी रुग्णसेवा करायचीच असते. त्याचा मोबदला कसे मागतात?

१०. डॉक्टर हा सेवादाता आहे आणि आम्ही त्याचे ग्राहक आहोत, त्यामुळे त्यांच्याकडून फक्त सकारात्मक रिझल्ट मागण्याचा आमचा अधिकारच आहे.

## डॉक्टरांची याबाबतची भूमिका

१. शरीर हे यंत्र नसून विविध गुंतागुंतीच्या रचना व कार्य असलेल्या संस्थांचे एकच केलेले 'ब्रह्मांड' आहे. ते यंत्राची दुरुस्ती केल्याप्रमाणे १००% यश देईलच असे नाही.

२. रुग्णाच्या आजाराविषयी समजेल अशा भाषेत डॉक्टर माहिती देतात; पण मध्येच नातेवाइकांचे रिपोर्ट, त्यांच्या तब्येतीविषयक शंका, पुनःपुन्हा तेच-तेच प्रश्न विचारत राहणं यासाठी डॉक्टरांनी वेळ कुठून आणायचा?

३. बारावीनंतर कमीत कमी साडेआठ ते बारा वर्षे वैद्यकशास्त्राचा अभ्यास करून डॉक्टर आपले ज्ञान, अनुभव आणि नैपुण्य वापरून रोगनिदान करतात, तेव्हा त्यांना पेशंट तपासल्याची कन्सल्टिंग फी घेण्यात अयोग्य काय?

४. डॉक्टरांनी कितीही प्रयत्न केले तरी पेशंटचे शरीर त्या उपायांना कशी साथ देईल, हे डॉक्टरांच्या हातात नसते. I treat, He cures या म्हणण्यात खरोखर तथ्य आहे.

५. ज्या-ज्या ठिकाणी डॉक्टर आपले पेशंट ॲडमिट करतात, त्या-त्या ठिकाणी ते २४ तास कसे उपलब्ध असतील.

६. एकाच वेळी त्या रुग्णाच्या समजदार आणि जबाबदार नातेवाइकांनी डॉक्टर उपलब्ध असतात, त्या वेळी एकत्रपणे भेट घ्यावी, म्हणजे सगळ्यांचे शंकानिरसन एकदमच होईल. ते शक्य नसल्यास ज्यांना डॉक्टरांनी सांगितलेले समजले असेल त्यांनी इतर नातेवाइकांना सांगावे.



७. कोणत्याही व्यवसायात/नोकरीत स्वतःच्या कर्तव्यारीनेच पैसा कमवून प्रत्येक माणूस घर, कार व इतर गोष्टी घेतो.

८. प्रत्येक आजार बरा होण्याच्या/वाढण्याच्या वेगवेगळ्या शक्यता मूलतःच असतात. नातेवाइकांना/ रुग्णाला अपेक्षित परिणाम मिळाला तर प्रत्येक वेळी 'डॉक्टरचा हलगर्जीपणा किंवा चूक' हे कसे कारण होईल? सर्व शक्यतांचा स्वीकार करण्याची मानसिकता पेशंटच्या बाजूने कधी येणार?

९. 'सेवा देणे' आणि 'सेवा करणे' या दोन्ही शब्दप्रयोगांचा इंग्लिश अनुवाद 'service' असाच असला, तरी मराठीतला फरक आपल्याला कळतोच. डॉक्टरांनी रुग्णांना बरे करणे म्हणजे 'सेवा देणे' उपचार करणे असा असल्यामुळे इतर कोणत्याही व्यावसायिकाप्रमाणे

आपल्या कामाचा मोबदला डॉक्टर मागतात, यात काहीही खटकण्यासारखे नाही.

१०. सेवादाता डॉक्टर आणि ग्राहक रुग्ण यातदेखील विश्वास हाच मूळ पाया असायला पाहिजे; जो आपण आपले वकील, सी.ए., ऑर्किटेक्ट, सिव्हिल इंजिनिअर यांच्यावरही ठेवतो. अर्थातच, या सर्व व्यावसायिकांकडून आपल्याला आपल्या मनासारखेच रिझल्ट मिळतील याची ग्वाही तेही देत नाहीत, तर डॉक्टरांनी पेशंटच्या आजाराची कशी द्यावी? ही गोष्ट अधिकाराने मागण्याची नाही, तर विश्वासाने सोपवण्याची आहे. कारण आपला पेशंट बिघडावा अशी इच्छा वा प्रयत्न कोणताही डॉक्टर करत नाही.

डॉक्टर-पेशंट नातेसंबंधांचे आणखी काही बारकावे व सुधारण्याचे उपाय पुढील लेखात बघू या.

• • •

## 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 : १ जून व ६ जुलै २०२३





# योगदिन

वीणा सहस्रबुद्धे | १८८९३ ९६३३८



जागतिक योगदिनानिमित्त विशेष लेख

२१

जून हा जागतिक योगदिन! त्याचे औचित्य साधून आपण डोळ्यांचे योगामधील महत्त्व जाणून घेऊयात.

ज्या माणसाचे डोळे सुंदर असतात, तो जग जिंकतो. उदाहरणार्थ, ऐश्वर्या राय, हेमामालिनी. पण ही तर त्यांना मिळालेली दैवी देणगी आहे. तसे डोळे तर प्रत्येकालाच असतात. पण योगामध्ये दोन्ही डोळ्यांच्या मध्ये असणाऱ्या आज्ञाचक्रालाही तितकेच महत्त्व आहे. आपल्या प्रत्येकाच्या डोळ्यांत देवाने दृष्टीबरोबर एक भावही घालून दिला आहे. तो अगदी जन्मजातच असतो. सहसा डोळे आपल्याला जन्मभर साथ देतात. अपवादात्मक परिस्थितीत कधीकधी वार्धक्य, अंधत्व याने आपण दृष्टी गमावतो.

या डोळ्यांनीच आपण आवतीभोवतीचे जग पाहू शकतो. त्यामुळे त्यांना कायम निरोगी ठेवण्याचा प्रयत्न करायला हवा. कारण डोळ्यांत वाच माझ्या तू गीत भावनांचे! माणूस तोंडाने बोलण्यापूर्वीच त्याचे डोळे आधी बोलतात. म्हणूनच काही लोकांना अजिबात खोटं बोलता येत नाही.

पण... आपण त्या डोळ्यांवर कधीकधी किती अन्याय करतो? जसे की, सतत टीव्ही बघणे, मोबाईलवर व्हिडिओ बघणे, सतत संगणकाचा अतिवापर, सदोष प्रकाशात वाचन, भावनिक ताणतणाव या सर्वांमुळे दृष्टिदोष येऊ शकतो.

हली आपण खूप लहान वयातच मुलांना चश्मा लागलेला पाहतो. आनुवंशिकता असली तरी ज्या वयात मुलांना चश्मा सांभाळताही येत नाही तेव्हापासूनच ते लोढणं त्यांच्या गळ्यात पडतं. परत मित्रांमध्ये 'ढापण्या', 'चश्मीश' अशी टिंगलटवाळी होते, ते दुःख वेगळेच!

**कमी वयात चश्मा लागू नये म्हणून घ्यावयाची काळजी**

- अभ्यास करताना व्यवस्थित बसून, पुस्तक नीट धरून वाचायची सवय मुलांना लहानपणीच लावायला हवी.
- सकाळच्या किंवा सूर्यस्त्ताच्या वेळी हिरवळीवर अनवाणी चालण्याने दृष्टी सुधारते.
- योग म्हणजे शरीर व मन यांना जोडणे. म्हणूनच, योगासन करण्याआधी त्राटक करावे.
- रोज डोळे स्वच्छ, गार पाण्याने धुवावेत. त्यामुळे डोळे स्वच्छ होऊन डोळ्यांमधील रक्ताभिसरण सुधारते.

- उगवत्या सूर्याकडे बघून रोज सूर्याला अर्घ्य द्यावे, त्यामुळे डोळे सूर्यासारखे तेजस्वी होतात.
- काम करत असतानासुद्धा मध्येच बाहेर जाऊन खिडकीतून, गॅलरीतून लांब पसरलेली हिरवी झाडे बघावीत.
- काम करत असताना मधूनच पाच मिनिटे डोळे बंद करून खुर्चीवर शांत बसावे. त्यामुळे डोळ्यांना तर विश्रांती मिळतेच; पण डोक्यात सतत सुरु असलेल्या विचारांनाही थांबवले जाते. यालाच मी 'ट्रॅफिक कंट्रोल' म्हणते. याची सतत काम, वाचन, वीणकाम, शिवणकाम, भरतकाम यामुळे डोक्यावर आलेला अतिरिक्त ताण निघून जायला खूपच मदत होते.

पुढे डोळ्यांसाठी उपयुक्त असे काही त्राटकाचे प्रकार दिले आहेत. ते एकदा योगतज्ज्ञांकडून शिकून घ्यावेत व पुढे चिकाटीने व नियमितपणे हे डोळ्यांचे व्यायाम केल्यास काही दिवसांतच फरक जाणवतो.

दीपज्योती त्राटक, अंगुष्ठ त्राटक, बॉलवर त्राटक असे काही त्राटकाचे प्रकार आहेत. यांचो तिरळेपणा, लांबचा व जवळचा दृष्टिदोष कमी करण्यास नक्कीच मदत होते. त्राटक करून झाल्यावर डोळे थोडा वेळ बंद ठेवावेत.

## ग्राफीटी



‘अळक’ खाते  
फोणत्या बँकेत  
उघडता येते?

नंतर ते गार पाण्याने धुवावेत.

डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी लवकर उठून सूर्योदयाच्या वेळी सूर्याकडे बघावे.

ॐ ची आवृत्ती डोळ्यांसमोर ठेवून त्यावरही मन एकाग्र करून त्राटक करता येते.

डोळ्यांसाठी पुढील व्यायाम प्रकार हे लहानपणापासूनच रोज करायला हवेत.

**१. दीपज्योती त्राटक :** लहानपणीच डोळ्यांना चश्मा लागला असेल तर हे त्राटक लहानपणापासूनच करावे. आपण संध्याकाळी देवाजवळ दिवा लावतो. गाईचे शुद्ध तूप घालून दिवा लावा. त्या ज्योतीपासून एक फूट अंतरावर बसा. ती ज्योत डोळ्यांच्या उंचीइतकी वर ठेवा व डोळ्यांना जास्त न हलवता त्याकडे बघा. नजर एकाग्र करा. हळूहळू डोळ्यांत पाणी आल्याचे जाणवेल. मग डोळे बंद करा व दोन्ही हातांनी झाकून घ्या. हलक्या हाताने मसाज करा. नंतर सावकाश डोळे उघडा.

**२. अंगुष्ठ त्राटक :** उजव्या हाताचा अंगठा दोन्ही भुवयांच्या मधून समोर धरा. त्या अंगठ्याकडे एकटक बघा. हळूहळू अंगठा उजवीकडे न्या व फक्त त्याच्याकडे बघत राहा. परत तो अंगठा मध्यभागी आणा. आता डाव्या हाताचा अंगठा दोन्ही भुवयांच्या मधून समोर धरा. नजर डाव्या अंगठ्यासमोर घ्या. हळूहळू अंगठा डावीकडे न्या. फक्त त्याच्याकडे बघत राहा. परत अंगठा मध्यभागी आणा. नंतर तो अंगठा वर न्या. मान वर न करता फक्त त्याच्याकडे बघत राहा. आता अंगठा खाली आणा. त्याबरोबरच नजरही खाली आणा. डोळे बंद करा व दोन्ही हातांनी झाकून घ्या. हलक्या हाताने मसाज करा. नंतर सावकाश डोळे उघडा.

**३. बॉलवर त्राटक :** उजव्या हातात बॉल धरून तो डाव्या हातात टाका. त्यावर उजवीकडून डावीकडे नजर न्या. आता बॉल डावीकडून उजव्या हातात टाका व नजर डावीकडून उजवीकडे आणा. असे चार-पाच वेळा करा. मग थोडा वेळ डोळे बंद ठेवा. हलक्या हाताने मसाज करून सावकाश डोळे उघडा.

या सर्व क्रिया करताना डोळ्यांना लेन्सेस अथवा चश्मा लावू नये.





# स्थूलपणा आणि गर्भारपणातील अडचणी

डॉ. निरुपमा सखदेव | ९४२२० ८९६५७



आधुनिक जीवनशैलीमुळे लहानांपासून प्रौढांपर्यंत स्थूलपणा हा एक मोठा प्रश्न सध्या चिंतेचा विषय आहे. त्यातच मुलींमधील स्थूलपणामुळे सामोन्या जाव्या लागणान्या आरोग्यविषयक समस्यांची माहिती घेऊया.

# आ

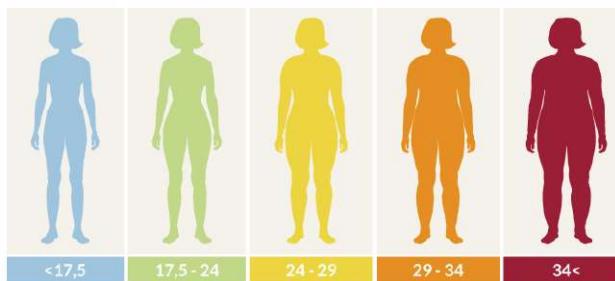
धुनिक जीवनशैलीचा एक नकोसा परिणाम आपल्याला आता सर्वत्र दिसतो आहे. जास्तीत जास्त कामात यंत्रांचा वापर होत असल्याने शारीरिक कष्ट दिनचर्येतून हद्दपार झाले आहेत. परिणामतः स्थूलपणाने सर्वत्र शिरकाव केलेला दिसत आहे. लहान मुलांपासून प्रौढांपर्यंत स्थूलपणाने ग्रस्त व्यक्ती आपल्याला दिसतात. हालचालींची कमतरता, कष्टांची सवय नसणे आणि गरज नसणे, आणि खाद्यपदार्थांची मुबलक उपलब्धता यामुळे वजनवाढीचे प्रमाण प्रचंड वाढले आहे. यात स्त्री-पुरुष हा भेद नाही; परंतु स्त्रियांमध्ये स्थूलपणा जास्त काळजी करायला लावत आहे. स्त्रियांना अपरिहार्यपणे गर्भारपणात वजनवाढ स्वीकारावी लागते. निरामय जीवनशैलीत केवळ गर्भारपणात वाढणारे १० ते १२ किलो वजन प्रसूतीनंतरच्या वर्षभरात सहज घटून मूळ पदावर येते. परंतु मुळातच स्त्रियांचे वजन खूप जास्त असेल तर गर्भारपणात होणारी वजनवाढही जास्त असते. वाढलेले वजन घटवणे ही अवघड गोष्ट असते. एका प्रकारे हे वेगळ्या प्रकारचे कुपोषणच आहे. हे आपण सगळेच अनुभवत आहोत. स्थूलपणा वाढण्याची प्रमुख कारणे

१. शारीरिक कष्टांची कमतरता, यांत्रिकीकरण
२. व्यायामाचा अभाव
३. तयार खाद्यपदार्थाचा वाढता वापर
४. खाण्याच्या चुकीच्या सवयी. मैदायुक्त पदार्थाचा वाढता वापर (Fast food)
५. शिक्षणानिमित्ताने किंवा नोकरी निमित्ताने मुलींचे-मुलांचे घराबाहेर राहण्याचे वाढते प्रमाण

ही आणि अशी अनेक कारणे स्थूलपणा वाढण्याला कारणीभूत आहेत. त्याचबरोबर मुलींच्या शिक्षणामुळे, अर्थार्जिनाच्या/नोकरीच्या निमित्ताने लग्नाचे वय वाढले असून, त्यामुळेच पहिल्या गर्भारपणातील मुलीचे वय अधिकच वाढले आहे. २५ वर्षांपूर्वीपर्यंत शिकणाऱ्या मुलींची लग्ने २० वर्षांपर्यंत होत होती आणि २०-२२ वर्षांपर्यंत पहिले गर्भारपण पार पडत होते. वाढत्या शिक्षणाचे, नोकरीचे परिणाम म्हणून मुलींचे परगावी जाणे, परगावी राहणे, होस्टेलवर राहणे वाढले आहे. या दोन्ही गोष्टींचा एकत्रित परिणाम वजनवाढीमध्ये झाला आहे. २३ ते २५ वर्षांपर्यंत आपल्या शरीराची चयापचय क्रिया

तीव्र वेगाने होत असते, कारण तोपर्यंत शरीराची वाढ सुरु असते. त्यानंतर मात्र हळूहळू वजन नैसर्गिकपणे वाढण्याकडे कल सुरु होतो.

## स्थूलपणा मोजण्याचे परिमाण : बीएमआय (बॉडी मास इंडेक्स)



साध्या शब्दांत हे म्हणजे, वजन आणि उंचीचे गुणोत्तर आहे. आपले वजन उंचीच्या मापात असावे ही निरामय आणि आरोग्यपूर्ण जीवनाची गरज आहे.

स्थूलतेबरोबर त्याचे इतर अनेक अनारोग्यदायी साथीदार, जसे, मधुमेह, उच्च रक्तदाब, रक्ताच्या गुठळीचे प्रमाण, हालचालींचे शैथिल्य या गोष्टी येत राहतात.

## गर्भारपणातील अडचणी

**१. पीसीओडी (PCOD) :** वाढलेले वजन मासिकपाळीचे चक्र बिघडवते. पाळी अनियमित, रक्तस्राव कधी अति कमी, कधी अति जास्त होऊ शकतो. त्याचबरोबर शरीरातील रसायनांचे असंतुलन होऊन चेह्यावर फोड (Pimples) येणे, नको तेथील केस वाढणे, मानेभोवती काळसर रंगाचा पट्टा येणे (Acanthosis), इत्यादी गोष्टी होतात. या गोष्टी दृश्य स्वरूपात दिसत असल्याने त्या व्यक्तीच्या आणि निकटवर्तीच्याही लक्षात येतात. पिंपलसारख्या सहज दिसणाऱ्या; पण आम्हा डॉक्टरांच्या दृष्टीने कमी महत्वाच्या गोष्टी, तरुण मुलींच्या दृष्टीने फारच महत्वाच्या असतात. पिंपल्स कमी होणे ही एक गोष्ट एकूण आरोग्यदायी जीवनशैली स्वीकारायला त्यांना प्रोत्साहन देते.

**२. वंध्यत्व :** स्थूलता आणि अति स्थूलता ही वंध्यत्वाला कारणीभूत ठरू शकते. स्थूलपणा अंड तयार होण्यात अडथळा आणतो आणि गर्भ राहिला तरी गर्भपाताचे प्रमाण १० टक्क्यांपर्यंत वाढू शकते.



**३. गर्भाच्या वाढीवर विपरीत परिणाम झाल्यामुळे सुरुवातीच्या काळात गर्भपात होणे किंवा नंतरच्या काळात बाळाचे वजन अति वाढणे किंवा बाळाचे वजन फार कमी वाढणे या तक्रारी होतात. नवव्या महिन्यांत बाळाच्या जीवाला धोका निर्माण होणे अशा तन्हेवे धोके स्थूलतेमुळे वाढू शकतात.**

**४. अतिरिक्त औषधांचा वापर :** स्थूलतेबरोबर मधुमेह असल्यास आहार नियंत्रण, व्यायाम आणि गरजेनुसार इंजेक्शन व गोळ्या घ्याव्या लागतात. रक्तदाब वाढला असल्यास तो नियंत्रित करण्याच्या गोळ्याही इतर औषधांबरोबर घ्याव्या लागतात. तसेच Aspirin सारखी रक्त पातळ करणारी गोळी घ्यावी लागते.

**५. प्रसूतीतील अडचणी :** बाळाची अतिरिक्त वजनवाढ, आईची अतिरिक्त वजनवाढ यामुळे सिझर होण्याची शक्यता खूपच वाढते.

सिझर किंवा इतर कुठल्याही शस्त्रक्रियांदरम्यान जंतुसंसर्ग होण्याची शक्यता शरीरातील चर्बीमुळे वाढते. त्याचप्रमाणे अति स्थूलतेमुळे हृदयावर जास्त ताण येतो. प्रत्यक्ष भूल देतानाही जास्त अडचणी येऊ शकतात. उदाहरणार्थ, कमरेत (स्पायनल) भूल देताना वारंवार प्रयत्न करावा लागू शकतो. प्रत्यक्ष शस्त्रक्रियेलाही जास्त वेळ लागू शकतो. प्रसूतीनंतर अति रक्तस्राव होण्याची

गुंतागुंत स्थूल व्यक्तींमध्ये जास्त असते .त्याचबरोबर जखम भरून येण्याची क्रियाही जास्त वेळ घेऊ शकते. औषधांचे प्रमाणही वेगळ्या तन्हेने कमी-जास्त करावे लागते.

एकूण हे सर्व पाहता, स्थूलता है मुळातच अनेक आजारांचे मूळ ठरू शकते. त्यात प्रेग्रंसीमध्ये जर का स्थूलता असेल तर अनेक अडचणी वाढू शकतात. हे लक्षात घेता, यापुढील अडचणी टाळण्यासाठी गर्भधारणेपूर्वीच वजन आटोक्यात आणणे जास्त संयुक्तिक ठरते. वजनावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी, वजन कमी करण्यासाठी आहारतज्जांकडून योग्य आणि सातत्याने मार्गदर्शन घेणे अतिशय गरजेचे आहे; तसेच व्यायामासाठी हे तज्जांचे मार्गदर्शन संयुक्त ठरते.

प्रेग्रंसीची सुरुवातच जर का वजन योग्य प्रमाणात असताना झाली तर पुढील अनेक धोके आपल्याला टाळता येऊ शकतात. आपले जीवन आणि गर्भरपणातील आपले महिने अधिक आनंदात आणि आरोग्यपूर्ण जाऊ शकतात .

**गोडवा बोलण्यात असू द्या!**

रक्तात साखर नको,

वजन शब्दांत असू द्या,

पावलांवर अतिभार नको

• • •



# उत्तम दंतआरोग्यासाठी

डॉ. श्रीरंग आठवले | ९८८९३ ४५०३०



दाताच्या मुळांच्या भोवतालचे हाड आणि त्यावरील हिरडीचे  
आवरण सुस्थितीत राहणे दातांच्या दीर्घायुष्यासाठी  
आवश्यक आहे. हिरड्यांच्या आणि परिणामी दातांच्या  
उत्तम आरोग्यासाठी सहज करता येणारे उपाय, त्याबद्दल  
असलेले समज-गैरसमज याबद्दलची माहिती....

**ब** हुतांश लोकांना वयाच्या ४५-५०पर्यंत शरीराची/तब्येतीची चांगली साथ मिळते. किरकोळ सर्दी- खोकला-ताप वगळता कायमस्वरूपी एखादा आजार पन्नाशीपर्यंत कमी लोकांच्या मागे लागतो. बदलत्या जीवनशैलीमुळे आणि आनुवांशिकतेमुळे याला काही अपवाद आढळतातच! रक्तदाब, मधुमेह, हृदयविकार, सांधेदुखी बच्याच वेळा वयाच्या ४०-४५ वर्षांनंतर डोकं वर काढतात. म्हणून चाळिशीनंतर दर वर्षी रक्ताच्या मूलभूत चाचण्या करणे, डॉक्टरांच्या सल्ल्याने काही इतर महत्वाच्या तपासण्या करून घेणे हितावह ठरते.

दातांच्या आरोग्याबाबत हाच नियम लागू होतो. हिरड्या खाली सरकणे, दातांमध्ये फटी पडणे, दातांची झीज होणे, दात सेन्सिटिव्ह होणे या पन्नाशीनंतर आढळणाऱ्या सामान्य समस्या असतात. दाताच्या डॉक्टरांकडून नियमित तपासणी केल्यास दाताच्या बच्याशा समस्या मार्गी लागू शकतात.

## दात आणि हिरड्यांच्या समस्या ढोबळपणे दोन प्रकारांत मोडतात :

१. दात किडणे

२. हिरड्या कमकुवत झाल्यामुळे दात सैल होणे

दातांची कीड किती खोल आहे हे बघून तो भरणे, रुट कॅनॉल ट्रीटमेंट करणे, कॅप करणे असे उपचार केले जातात. किडेमुळे दाताचा बराच भाग खराब झाला असेल तर दात काढून टाकावा लागतो.

हिरड्या कमकुवत व्हायला दातांवर जमणारे कीटण (Plaque) कारणीभूत असते. वर नमूद केलेल्या या दुसऱ्या समस्येबद्दल आपण सविस्तर माहिती घेऊ.

हिरड्या कमकुवत झाल्यामुळे दात सैल होणे हा थोडा

गंभीर; पण योग्य वेळी योग्य उपचार घेतल्यास टाळता येणारा आजार आहे. किडलेला दात दुखतो, त्यामध्ये अन्न अडकते. त्यामुळे आपण दाताच्या डॉक्टरांकडे जाऊन उपचार घेतो. पण दातांवर जमलेल्या किटणामुळे हिरड्या कमकुवत व्हायला लागल्या तरी बहुतांश वेळेला कुढल्याही प्रकारच्या वेदना होत नाहीत. म्हणूनच आपले या आजाराकडे दुर्लक्ष होते.

दातावर कीटण जमणे ही सामान्य प्रक्रिया आहे. आपण जे अन्नपदार्थ खातो त्यातील काही अंश तोंडातच राहतात. चुळा भरून, दात घासूनही अन्नाचे (विशेषतः चिकट पदार्थाचे) हे सूक्ष्म कण निघत नाहीत. आपल्या तोंडामध्ये नैसर्गिकपणे असणारे जंतू या राहिलेल्या सूक्ष्म अन्नकणांमध्ये मिसळतात आणि दातांवर किटणाचा पातळ थर तयार होतो. ही प्रक्रिया कमी-अधिक प्रमाणात सगळ्यांच्याच तोंडामध्ये होत असते.

प्लाकमुळे दाताची आजूबाजूची हिरडी लालसर होते. कधीकधी त्यातून थोडे रक्तही येते. याला Gingivitis म्हणतात. जमलेले कीटण पूर्णपणे साफ केल्यास हिरड्यांचा लालपणा जातो, रक्तही येणे थांबते. परंतु वेळीच कीटण साफ केले नाही तर किटणाचा थर वाढत जातो. त्याचे घट्ट कीटण (Tartar) होते. हिरड्या हळूहळू खाली सरकायला लागतात. तोंडात दुर्गंधी जाणवायला लागते. या वेळी प्लाक / टार्टर साफ न केल्यास, दाताच्या मुळाच्या भोवतालचे हाड खाली सरकायला लागते. याला Periodontitis म्हणतात. यावेळी कीटण साफ केल्याने हिरड्यांचे खाली सरकणे थांबते. परंतु हिरड्या आणि मुळाच्या भोवतालचे हाड पूर्ववत होण्याची शक्यता धूसर असते.

थोडक्यात, Gingivitis ही हिरड्याच्या आजारातील प्राथमिक अवस्था आहे. ती पूर्णपणे बरी होणारी आहे. Periodontitis ही पुढची पायरी आहे.

## मूत्रपिंडविकार विलनिक (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 : २६ जून व २४ जुलै २०२३



एकूणच या आजारात वेदना होत नसल्यामुळे आणि दैनंदिन जीवनात विशेष फरक पडत नसल्यामुळे या आजाराकडे दुर्लक्ष होते.

हे टाळण्यासाठी आपण काही सोपे उपाय करू शकतो.

१. रोजच्या आहारात आवर्जून तंतुमय (fibrous) पदार्थाचा— उदाहरणार्थ, गाजर, काकडी, कोबी यांचा— समावेश करावा. आहारात चिकट पदार्थाचे प्रमाण कमीत कमी ठेवावे.

२. प्रत्येक वेळा खाल्ल्यानंतर खुळखुळून चुळा भराव्यात. दिवसातून किमान दोन वेळा दात घासावेत. डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार Dental Floss / Interdental Brush चा वापर करावा. दररोज मिठाच्या पाण्याने गुळण्या कराव्यात. मिठामध्ये नैसर्गिक निर्जन्तुकीकरण करण्याचे गुणधर्म असतात.

३. दातांचा काहीही त्रास होत नसला तरीही वर्षातून किमान एक वेळा डॉक्टरांना भेटून दात तपासून घ्यावेत. त्यांनी सुचवल्यास दातांची सफाई (Scaling and polishing) आणि आवश्यक उपचार करून घ्यावेत.

पाशिचिमात्य देशांमध्ये दात आणि हिरड्या यांच्या आरोग्याबद्दल एकूणच बरीच जागरूकता आढळते. आपणही दातांची व हिरड्यांची चांगली काळजी घेतली आणि डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार वेळोवेळी आवश्यक उपचार करून घेतले तर आपण आपले नैसर्गिक दात दीर्घ काळ/आयुष्यभर वापरू शकू.



दातावर जमणारे कीटण... त्यामुळे सुरु होणारे हिरड्यांचे आजार... ते टाळण्यासाठी ठरावीक काळानंतर दाताच्या डॉक्टरांकडून करून घ्यावी लागणारी सफाई... याबद्दल सर्वसामान्य लोकांमध्ये बन्याच गैरसमजुती आढळतात.

## काही प्रमुख गैरसमज आणि त्याचे स्पष्टीकरण

### १. दात साफ केल्यामुळे दात पातळ होतात :

दातावर जमलेले किटणाचे थर साफ केल्यानंतर दातांची जाडी कमी झाल्यासारखी वाटते. पण खरेतर दाताच्या मूलभूत आकारात/जाडीत काहीही फरक होत नाही. दात साफ करण्यासाठी डॉक्टर जे साधन वापरतात ते Ultrasonic Vibrations ने दातांवरील कीटण बाजूला करते. त्यामुळे दाताचा कुठलाही नैसर्गिक भाग कमी होण्याची अजिबात शक्यता नसते.

### २. दात साफ केल्यामुळे दातात फटी पडतात :

बन्याच वेळेला वर्षानुवर्षे किटणाची सफाई न केल्यामुळे हळ्हळू हिरड्या खाली सरकतात. या जागा अजून किटणानी बुजल्या जातात. डॉक्टरांनी सफाई केल्यानंतर किटणानी बुजलेल्या जागा मोकळ्या होतात. त्यामुळे दातात फटी जाणवायला लागतात. डॉक्टरांनी सफाई केल्यामुळे हिरड्यांचे खाली सरकणे थांबून हिरड्यांची व दातांची तब्येत सुधारायला मदत होते.

### ३. दात साफ केल्यामुळे दात हलायला लागतात

: किटणानी (म्हणजे एक प्रकारची घाणच ती) व्यापलेली दाताच्या आजूबाजूची जागा साफ केल्यानंतर मोकळी झाल्यामुळे दात हलके झाल्याचे जाणवते. परंतु कालांतराने हिरड्या मजबूत व्हायला मदत होऊन दाताचे हलकेपण कमी होते.

पचनसंस्थेची सुरुवात तोंडापासून होते. मौखिक आरोग्य उत्तम ठेवल्यास पचनसंस्थेची कार्यक्षमता सुधारायला मदत होते. आपण सगळ्यांनी आपले दात स्वच्छ ठेवू या! दातावर जमणारे कीटण वेळोवेळी डॉक्टरांच्या सल्ल्याने साफ करून घेऊ या! हिरड्या मजबूत करू या! आपली एकूण तब्येत निरोगी ठेवण्यासाठी याचा नक्कीच उपयोग होईल.

...



पुस्तक परिचय

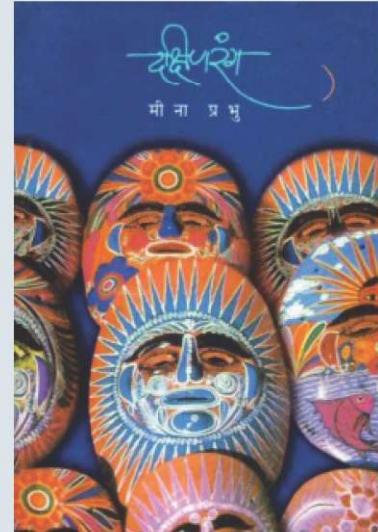
# दक्षिणरंग

शैलजा देशमुख



**द**क्षिण अमेरिका हा पर्यटकांपासून दूर राहिलेला एक खंड... सहसा या दूरच्या खंडाकडे कुणी हौसेने वळत नाही. डॉ. मीना प्रभु या लंडनवासी महाराष्ट्रीय लेखिकेला मात्र अमेरिकेत गेल्यावर दक्षिण अमेरिकेला जावेसे वाटले. याचे एकमेव कारण म्हणजे त्यांच्या मनात दहून बसलेली भटकी, जिप्सी वृत्ती!

वेगळा निसर्ग, वेगळी माणसं, वेगळी भाषा, अगदी डोक्यावरचे आकाशसुद्धा वेगळे! अशा दक्षिण अमेरिकेतील ब्राज़िल, पेरु, कोलंबिया, अर्जेटिना, बोलिविया, इक्वेडोर या देशांचा अडीच महिन्यांचा प्रदीर्घ फेरफटका करून त्यातील गमतीजमती 'दक्षिणरंग' या पुस्तकात त्यांनी शब्दबद्ध केल्या आहेत. हे पुस्तक म्हणजे, प्रवासवर्णनापेक्षा 'प्रवासानुभव' अशा स्वरूपाचे आहे. 'विराट निसर्ग आणि अनोख्या संस्कृती ही या दक्षिण



लेखिका : मीना प्रभु

प्रकाशक : पुरंदरे प्रकाशन

देशांची मुख्य ओळख! त्यांच्या तोँडओळखीत मी हरवून गेले. ती उत्कटता वाचकांपर्यंत थेट पोहोचवण्याचा प्रयत्न म्हणजे हे पुस्तक', असे लेखिका म्हणते.

दक्षिण अमेरिकेत पर्यटकांना बिनधास्तपणे वावरता येत नाही. पर्यटनाच्या सोयीही तशा अपुन्या आहेत. याचा फटका लेखिकेला प्रवासाच्या पहिल्या दिवशीच बसला. संपूर्ण नियोजन व्यवस्थित केलेले असूनही विमान कंपनीच्या कारभारातील सावळ्या गोंधळामुळे 'न्यूयॉर्क-लिमा' या प्रवासासाठी त्यांना दोन दिवस रखडावे लागले आणि लिमाला पोहोचल्यावर



## पेरुमधील ज्वालामुखी

सामानही १९ दिवसांनी मिळाले. त्यातील कपडे पाहताना त्यांना वाटते, 'त्यांच्या रूपानं जणू पूर्वीची मी मला भेट होते... ती परकी नकोशी वाटत होती. मधल्या सामानविरहित काळात मीच कितीतरी बदलले होते.' प्रवासातल्या अडचणी अशा हसत स्वीकारल्यानेच दक्षिण अमेरिकेचा खडतर प्रवास लेखिका करू शकली हे अनेक प्रसंगांतून जाणवते.

या सहा देशांचा प्रवास करताना तिथली संस्कृती, तिथला व्यापार, तिथल्या व्यक्ती, तिथल्या इमारती, तेथील सौंदर्य आणि बकालपणाही – जीवनाची ही सगळी अंगं जाणून घेण्याचा लेखिकेचा प्रयत्न जाणवतो.

दक्षिण अमेरिकेतील या देशांत भटकताना निसर्गाचे विराट दर्शन हा खरा आगळावेगाळा अनुभव! लहानमोठ्या धबधब्यांचा समूह म्हणजे दक्षिण अमेरिकेतील सर्वात मोठे आश्चर्य! नायगारापेक्षा कितीतरी मोठा असा Iguazu म्हणजे भूतलावरील सुंदर देखाव्यांपैकी एक! हे दृश्य पाहताना होणारी 'झपूझार' अवस्था लेखिकेने प्रभावी शब्दांत पकडली आहे.

पेरुमधील निद्रिस्त आणि जागृत ज्वालामुखींनी



## ब्राझील

वेढलेल्या आरेकिपा शहराची सफर, अमेझॉनच्या जंगलातील फुलपाखरांचं साम्राज्य, तेथील पक्ष्यांचे 'गुभुटाँग-गुभुटाँग' असे आवाज, चार-चार फूट व्यासाची पानं असणारी कमळं... त्यानंतर गालापागोस बेटांवर पेलिकन पक्षी, कासवं, शार्क, सील मासे, पिंगू अशा अनेक पशुपक्ष्यांची व निसर्गातील चमत्कारांची मनोमन नोंद घेत केलेली ही सफर लेखिकेला अविस्मरणीय वाटते.

वास्तविक, या प्रवासात अनेकदा अडचणी येऊनही लेखिका आपल्या दोन तरुण मुलांसह शक्य ते-ते डोळे भरून पाहून घेण्याचा आटापिटा करते. ती वृत्तीसुद्धा वाचकांना खूप काही शिकवून जाणारी! अनेक वर्ष लंडनमध्ये राहूनही मनाने भारतीय असणाऱ्या लेखिकेचे मन अनेक ठिकाणी प्रकट होते. सान्तियागो येथील एका बागेत पंडित नेहरू, महात्मा गांधी व रवींद्रनाथ टागोर यांचे पुतळे पाहून लेखिकेला भरून येते. योगायोगाने त्या दिवशी १५ ऑगस्ट असतो. तेथे खड्या सुरात 'जन गण मन' म्हणून त्या मातृभूमीचे स्मरण करतात. हा प्रसंग वाचताना आपल्यालाही भरून येते.

अनेक ठिकाणी मराठी साहित्याचे लेखिकेने दिलेले संदर्भही असेच अर्थपूर्ण आहेत. चिलेतील नक्षत्रवेडी रात्र अनुभवताना, आकाशातील तारकांचा खच पाहताना ज्ञानेश्वरांनी केलेले 'रात्री दीपांचे बंबाळ। आकाशी दिसता ज्वाळा.' हे वर्णन त्यांना आठवते. बोगद्यातील मिठू काळोखातून जाताना चिं. त्र्यं. खानोलकरांचे 'शेकडो अमावास्यांचे जन्मस्थान' हे सार्थ शब्द त्या वापरतात; तर अमेझॉनच्या जंगलातील निळा पक्षी पाहून लेखिकेला कवी ग्रेस यांची कविता आठवते.

एकूणच येणाऱ्या अनंत अडचणींवर मात करत, रसिक वृत्तीने दक्षिण अमेरिकेची केलेली ही अनोखी सफर 'दक्षिणरंग' या प्रवासवर्णनातून मराठी वाचकांपर्यंत पोहोचवण्याचा प्रयत्न लेखिकेने केला आहे. त्याची ही ओझरती झलक! मात्र, दक्षिण अमेरिकेतील अनोखे लोकजीवन, निसर्ग यांचा आणखी सविस्तर परिचय करून घेण्यासाठी पुस्तक मुळातूनच वाचायला हवे.

• • •



## 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 आठ 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’ 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 फिजिशिअनकडून विनामूल्य तपासणी केली जाते व सल्ला दिला जातो.

## 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 : २ जून व ७ जुलै 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 : १५ जून व २० जुलै २०२३



### मधुमेह व मञ्जासंस्थेचे 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 : २३ जून व २८ जुलै २०२३



### मधुमेह व नेत्रविकार (DIABETIC RETINOPATHY CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. मेधा परांजपे /  
डॉ. मुकुंद कश्यप  
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 : १ जून व ६ जुलै 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 : २६ जून व २४ जुलै २०२३

## सूचना

सर्व स्पेशालिटी 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.

## डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा



### देणगीदार यादी (१६ एप्रिल २०२३ ते १५ मे २०२३ रुपये)

१. गणेश नारायण कापरे.....	9,000
२. सुधीर राजाराम चांदकर (बालमधुमेहींसाठी).....	5,000
३. सिमंतीनी श्रीकृष्ण देव (बालमधुमेहींसाठी).....	90,000
४. ज्योती दीपक देवकर (श्रीमती सीताबाई पळसकर आणि श्रीमती वेणुबाई देवकर यांच्या स्मरणार्थ).....	9,000
५. प्रमोद रघुनाथ वागळे.....	5,000
६. शुभांगी बळवंत जोशी.....	5,000
७. राजेंद्र गोविंददास शहा.....	8,000

### विशेष देणगीदार

१. स्वाती उदय पाटसकर.....	25,000
---------------------------	--------

### वरील सर्व देणगीदारांचे संस्थेच्या वतीने आभार

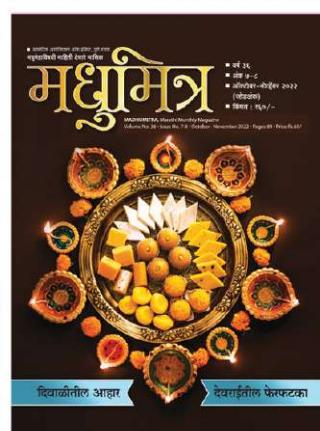
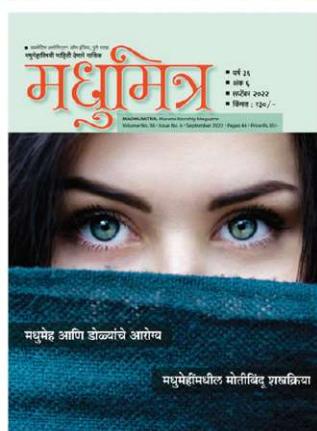
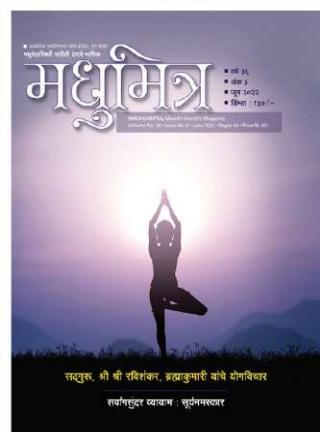
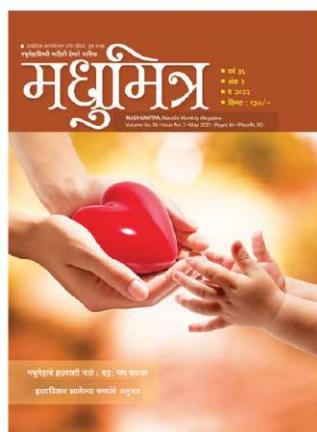
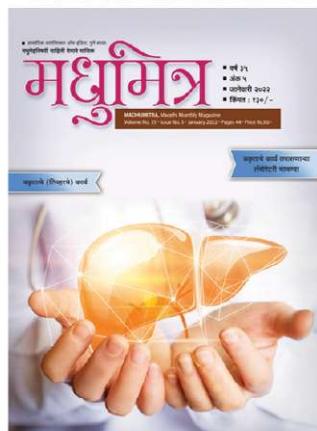
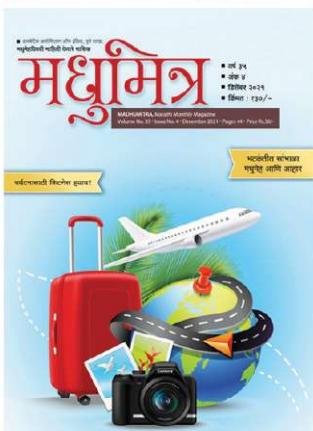
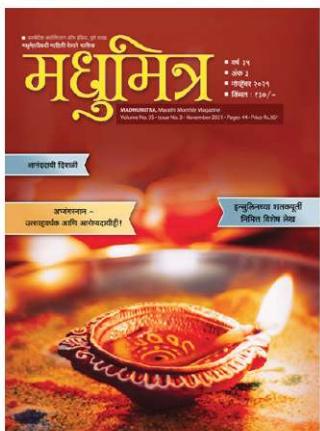
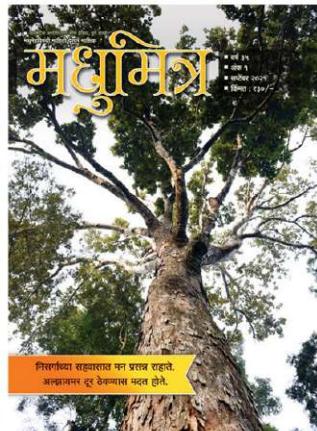
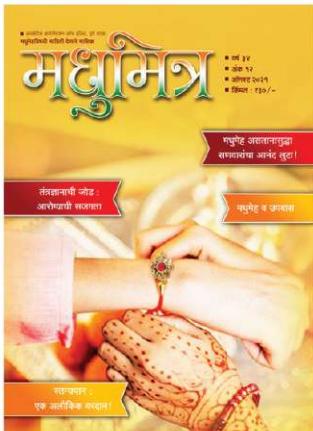
#### बाल मधुमेहींसाठी पालकत्व

#### आपल्या मदतीची त्यांना गरज आहे.



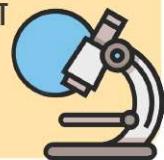
बाल मधुमेहींसाठी पालकत्व या योजनेस आमच्या दानशूर सभासदांकडून व हितचिंतकांकडून देणग्यांच्या स्वरूपात उत्कृष्ट प्रतिसाद मिळत आला आहे. प्रति वर्षी संस्थेमध्ये येणाऱ्या बालमधुमेहींची संख्या वाढत आहे. बहुतेक मधुमेहींची आर्थिक परिस्थिती प्रतिकूल असल्याने आपल्या संस्थेस रुपये २,०००/- ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहींच्या दोन वेळच्या इन्सुलिन खर्चासाठी पालकत्व स्वीकारावे किंवा शक्य झाल्यास रुपये २५,०००/- ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहींचे 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.

# आजच वर्गीदार व्हा



## सावधान योजना (मुख्य शाखा : दर मंगळवार आणि शनिवारी)

मधुमेहाचे दुष्परिणाम निरनिराळ्या इंद्रियांवर इतके हळूळू 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 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.

