

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा  
मधुमेहाविषयी माहिती देणारे मासिक

# मधुमित्र

वर्ष : ३८  
अंक : २  
मे २०२४  
किंमत : रु. ३०/-

MADHUMITRA, Marathi Monthly Magazine

■ Volume No. 38 ■ Issue No. 1 ■ May 2024

■ Pages 40 ■ Price Rs. 30/-



‘मधुमित्र’ची वाटचाल

नेमस्तपणे घेऊ आंब्याचा आस्वाद

वसंत ऋतुतील – पुष्पोत्सव



अत्याधुनिक तंत्रज्ञानाने परिपूर्ण  
वंध्यत्व उपचारांचे नामांकित केंद्र

## डी पी यु आयव्हीएफ आणि एंडोस्कोपी केंद्र, पिंपरी, पुणे

"जिथे पूर्ण होते.. स्वप्न मातृत्वाचे" !

### वंध्यत्व निवारण मार्गदर्शन व उपचार

सोमवार ते शनिवार | वेळ: स. ९ ते दु. ४ वा.

### कोणासाठी ?

#### महिला

- गर्भनलिकेमध्ये अडथळा
- खराब गुणवत्तेचे स्त्रीबीज
- अनियमित मासिक पाळी
- गर्भाशयामध्ये गाठी

#### पुरुष

- शुक्राणूंची कमतरता
- वीर्यामध्ये शुक्राणूचे नसणे
- कमी हालचालीचे शुक्राणू
- खराब गुणवत्तेचे शुक्राणू



### उपलब्ध सुविधा

- सोनोग्राफी ३डी/४ डी
- शुक्राणु तपासणी
- आय यु आय
- गुणसूत्र तपासणी
- दुर्बिणीद्वारे शस्त्रक्रिया (3D)
- आय व्ही एफ आणि एंडोस्कोपी
- एकसी
- टाईम लॅप्स इम्प्लेंटिंग - एम्ब्रीओस्कोप प्रगत तंत्रज्ञान अवगत
- स्त्रीबीज, शुक्राणु व भ्रूण फ्रीजिंग
- लेझरच्या साहाय्याने बीज रोपण
- प्रायव्हेट रुम्स
- 24X7 रेडिओलॉजी आणि पॅथोलॉजी
- 24X7 आपत्कालीन व रुग्णवाहिका सेवा
- नवजात अतिदक्षता विभाग (NICU)



For more info scan

**DPU आयव्हीएफ आणि एंडोस्कोपी केंद्र**, 7 वा मजला, हाय-टेक बिल्डिंग,  
डॉ. डी. वाय. पाटील हॉस्पिटल आणि रिसर्च सेंटर, पिंपरी, पुणे - 411 018

**020-6711 6441 / 76205 98867**

[www.dpuivfpune.com](http://www.dpuivfpune.com) | [www.dpuhospital.com](http://www.dpuhospital.com)



# 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. निलेश कुलकर्णी

डॉ. मुकुंद कन्नूर

डॉ. स्नेहल देसाई

डॉ. सोनाली भोजने

श्री. अरविंद शिराळकर

कायदेविषयक सल्लागार : अॅड. प्रभाकर परळीकर

## वैद्यकीय तपासणी : दुपारी २ ते ४

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](mailto:diabeticassociationpun@yahoo.in)

कार्यालयाची वेळ : सकाळी ८ ते सायंकाळी ६ रविवार बंद; लॅबची 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
- तहहयात सभासद ..... रु. ४,०००
- (पती-पत्नी) संयुक्त तहहयात सभासद..... रु ७,०००
- तहहयात दाता सभासद ..... रु. २०,०००

पेक्षा अधिक देणगी देणारे

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



आपली वर्गणी आपण QR code वापरून भरू शकता, वर्गणी भरल्याची माहिती 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 - Ayurved Rasashala Building, Karve Rd, Pune - 411004. A/C Type - Savings;

Account No - 20084172371; IFSC Code - MAHB0000116

बँकेत थेट वर्गणी भरल्यानंतर 'मधुमित्र' कार्यालयात पत्राद्वारे, ई-मेल [diabeticassociationpun@yahoo.in](mailto: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 : मोबाईल : ९८८९७ ९८८९२, दुपारी ९.३० ते १२.३० (रविवार सोडून) website: [www.daipune.com](http://www.daipune.com)

# मधुमित्र

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया,  
पुणे शाखेचे प्रकाशन

वर्ष : ३८ अंक : २  
मे २०२४

## 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

दत्तात्रय एंटरप्रायझेस

## मुखपृष्ठ मांडणी व आतील सजावट

अनिल शिंदे

## वर्गणी व अंकासाठी संपर्क

संपर्क : ०२०-२५४४०३४६ /

०२०-२५४३०१७९ / ९४२९१४५९६३

दुपारी ९.३० ते १२.३० (रविवार सोडून)

email : diabeticcassociationpun@yahoo.in

## जाहिरातीसाठी संपर्क

सुभाष केसकर ८८०५४ ९९३४४



पान नं. २६



पान नं. २९



पान नं. ९५

‘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, Swapnanagari, 20, Karve Road, Pune 411 004.

Editor: Dr. Vasudha Sardesai\*

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

## अनुक्रमणिका

संपादकीय

आला उन्हाळा... आरोग्य सांभाळा  
डॉ. वसुधा सरदेसाई / ६

हृदयविकार आणि व्यायाम  
डॉ. ऋतुपर्ण शिंदे / ९

‘मधुमित्र’ची वाटचाल  
डॉ. सुभाष श्री. काळे / १२

नेमस्तपणें घेऊ आंब्याचा आस्वाद !  
सुकेशा सातवळेकर / १५

मधुमेह आणि स्त्रिया (भाग २)  
डॉ. वेदवती पुरंदरे / १८

बदलत्या काळात नर्सिंग ब्युरोची गरज  
आरती अरगडे / २१

उन्हाळ्यातील त्वचेची काळजी  
डॉ. वृषाली सरदेसाई-देशपांडे / २४

वसंत ऋतुतील – पुष्पोत्सव  
सुखदा दामले / पान २६

मातृदिन विशेष  
विद्या गोखले / ३०

मनाविषयी आंधळेपणा  
लेखक : डॉ. सुधीर कोठारी आणि किंजल गोयल  
मराठी अनुवाद : डॉ. वसुधा सरदेसाई / ३२

संपादकीय

## आला उन्हाळा... आरोग्य सांभाळा

डॉ. वसुधा सरदेसाई | ९८२२०७४३७८



उन्हाळा म्हणजे सुट्टी... मौज... मजा... मस्ती, पर्यटन याबरोबरच आरोग्य सांभाळणेही तितकेच महत्त्वाचे असते.



नमस्कार मंडळी !

कसे आहात सगळे ? आनंदी, उत्साही निरोगी ? शारीरिक व्याधी कोणत्याही असल्या तरी मनाची उभारी कायम टिकली पाहिजे. आयुष्य आहे तसे स्विकारून विना तक्रार, आनंदाने जगता आले पाहिजे आणि यासाठी रोजच्या रोज मनाची मशागत, मनाचे व्यायाम झाले पाहिजेत. आपल्या अवतीभोवतीचे प्राणी, पक्षी पाहिले की एक लक्षात येते की ते वर्तमानकाळात जगत असतात. भूतकाळातील दुःखे किंवा भविष्यकाळातील चिंता त्यांना सतावत नाहीत. त्यामुळे त्यांची मनःस्थिती सदैव स्थिर असते, उल्हासित असते. खूप विचार करणे हे माणसाला मिळालेले वरदान म्हणावे की शाप ? काहीही



असले तर आपण देखील वर्तमानकाळात जगण्याचाच प्रयत्न केला पाहिजे. सर्व प्रकारची ध्यान धारणा, प्राणायाम आपल्याला आहे त्या क्षणात, म्हणजेच वर्तमानकाळात राहण्याचे प्रशिक्षण देत असतात. त्याचा उपयोग करून घेतला पाहिजे. श्वासावर लक्ष केंद्रित करा, म्हणजेच हा क्षण भरभरून जगा, असा हा संदेश हे क्रियाप्रकार आपल्याला देत असतात, हे लक्षात घेतले

पाहिजे, आणि त्यातून शांतता, स्वस्थता, आतला आनंद आपल्याला अनुभवता आला पाहिजे.

मे महिना म्हटले की, सुट्टीचे वेध आपल्याला लागतात. भले आपली शाळा सुटून २५-४० वर्षे का उलटली असेना, आपण शाळेच्या सुट्टीच्या विचारातच हरवलेले असतो आणि पर्यटनाचे बेत आखतो. आपल्या शहरातला, गावातला उन्हाळा असह्य व्हायला लागला की मग थंड हवेची ठिकाणे आपल्याला साद घालू लागतात. सिमला, मसूरी, काश्मिर ही नुसती नावे उच्चारली तरी मनात एक सुखाची झुळूक डोकावून जाते. आजकाल अशा तऱ्हेचे पर्यटन हे फार नाविन्याचे राहिले नसले, तरी दर उन्हाळ्यात कुठे ना कुठे २ दिवस तरी गेले पाहिजे हा विचार मनात रुंजी घालत राहातो.

माझ्या मते अशा निरनिराळ्या पर्यटन स्थळांना तुम्ही भेटी द्याच. परंतु त्याबरोबर किंवा त्याही अगोदर तुमच्या एखाद्या दूरगावी राहाणाऱ्या नातलगाकडे, बहिण, भाऊ, मित्र मैत्रिणीकडे दोन दिवस जाऊन या. शिळोप्याच्या, जिव्हाळ्याच्या पोटभर गप्पा मारा.

त्यांच्या मुलानातवंडांना खाऊ घेऊन जा. त्यांना बोलत करा आणि तुम्हीही खूप बोला. छान संवाद होऊ दे तुमच्यात! अगदी दोनच दिवसांची ही भेट तुम्हाला वर्षभर पुरेल, तुमच्या मनाला हलकंफुलकं आणि तरुण बनवेल. कितीही गैरसोयी असल्या तरी ही भेट आपल्याला नेहमीच ताजेतवाने बनवते.

मला तर वाटते, समाजातून हरवत चाललेला



संवाद वाढवायची काळाची गरज आहे. मानसिक स्वास्थ्य जपण्यासाठी अशा पर्यटनाची, एकमेकांना जपण्याची जरूरी आहे.

यंदा उन्हाळ्याची तीव्रता खूपच आहे. एप्रिल पासूनच उन्हाच्या झळा लागत आहेत. उन्हाळ्यात शरीरातले पाणी कमी होते कारण श्वासावाटे, घामावाटे शरीरातील पाणी बाहेर फेकले जाते. हे डिहायड्रेशन टाळण्यासाठी भरपूर पाणी किंवा इतर पातळ पदार्थ तोंडावाटे घेतले पाहिजेत. क्षारयुक्त पाण्याने शरीरातील कमी होणारे मिठाचे प्रमाणही सावरले जाते. भर उन्हात बाहेर पडताना, पाण्याची बाटली जवळ हवी. टोपी, रुमाल डोक्यावर हवा. सुती सैल कपडे हवेत, बाहेरचे उघड्यावरचे पदार्थ उन्हाळ्यात लवकर खराब होत असल्याने जंतू संसर्ग होण्याची व अतिसाराचा त्रास होण्याची शक्यता असते तेव्हा असे पदार्थ खाणे टाळावे.

एप्रिल महिन्यापासून मधुमित्र मासिकाने ३८ व्या वर्षात पदार्पण केले. त्यानिमित्ताने आपल्या डायबेटीक असोसिएशनचा प्रवास अगदी जवळून अनुभवणारे डॉ. सुभाष काळे यांनी याविषयी खास लेख यावेळच्या

अंकात लिहिला आहे. गेल्या ३७ वर्षांचा आढावाच म्हणेनात.

याचबरोबर खास आपल्या सगळ्यांच्या जिव्हाळ्याचा विषय आंबा! त्यातील पोषणमुल्ये, उष्मांक, त्याचा रक्तातील साखरेवर होणारा परिणाम इ. गोष्टींचा उहापोह सुकेशा सातवळेकरांनी यावेळी या अंकात केला आहे. तो ही आपल्या पसंतीस उतरावा.

डॉ. ऋतुपर्ण शिंदे यांचे हृदयविकारावरील लेख तसेच बालमधुमेहींच्या विविध प्रश्नांवरील लेख आपल्याला कसे वाटतात हे ही आम्हास जरूर कळवावे.

आपल्या अभिप्रायाची आम्ही आतुरतेने वाट पाहत असतो. आपणांस मधुमेहाविषयी काही शंका असल्यास त्याही कळवाव्यात आम्ही 'प्रश्न तुमचे, उत्तर आमचे' हे सदरही लवकरच सुरु करणार आहोत.

सरतेशेवटी माझा तुम्हाला खास प्रश्न, या महिन्यात तुम्ही आपल्या रक्तातील साखरेचे प्रमाण तपासले का ?

लोभ आहेच. तो वाढावा ही विनंती.





# हृदयविकार आणि व्यायाम

डॉ. ऋतुपर्ण शिंदे । ९८२३३१५०१८



नियमित व्यायाम केल्यामुळे हृदयावरील ताण, रक्तदाब आणि पर्यायाने हृदयरोग सुधारण्यास मदत होते.

व्यायाम सर्वसाधारणपणे आपल्या आरोग्यासाठी आणि हृदयासाठी चांगला आहे. हृदयविकार आणि व्यायामाविषयी आपल्या मनात खूप समज आणि गैरसमज असतात. हृदयविकार असलेल्या व्यक्तींनी व्यायाम करू नये, त्याने परत हार्ट अ‍ॅटॅक येऊ शकतो इत्यादी. आपण गेल्या काही दिवसांमध्ये ऐकलेच असेल कि काही निरोगी तरुणांचा व्यायाम करताना अथवा करून झाल्यानंतर अचानक मृत्यू झाला. त्यामुळे

आपल्या मनात काही प्रश्न येणे स्वाभाविक आहे. आपण या प्रश्नांची उत्तरे जाणून घेण्याचा प्रयत्न करूयात.

## व्यायाम हृदयविकारास उपयुक्त आहे का हानिकारक ?

व्यायाम हा हृदयविकारास अत्यंत उपयुक्त आहे. नियमित व्यायामामुळे रक्तदाब कमी होतो. एलडीएल (वाईट) कोलेस्टेरॉल कमी होते. हृदयाच्या रक्तवाहिन्या



प्रसरण पावतात आणि हृदयाची क्षमता वाढते. वजन कमी झाल्यामुळे हृदयावरील ताण कमी होण्यास मदत होते. आपल्या शरीरात हॉर्मोनचे योग्य संतुलन साधले जाते आणि कोरोनारी रक्तवाहिन्यांमधील प्लाक वाढण्यास प्रतिबंध होतो.

### व्यायाम हा सुरक्षितपणे हृदयाला हानी न पोहोचता कसा करावा ?

ज्या व्यक्तींना हृदयविकार, उच्च रक्तदाब आणि वय ४० च्या वर असेल आणि आपण पहिल्यांदाच व्यायाम सुरु करत असाल तर आपल्या कार्डिओलॉजिस्टचा सल्ला घेऊनच व्यायामास सुरुवात करावी. व्यायाम करण्यापूर्व आपल्याला सखोल तपासण्या, २डी इको कार्डिओग्राफी आणि व्यायामाच्या चाचण्या कराव्या लागतील. अनियंत्रितरित्या व्यायाम केल्यास हृदयास हानी पोहोचू शकते. ३ प्रकारचे व्यायाम आपण करू शकता.

- १ **कार्डिओ अथवा अॅरोबिक व्यायाम**– यामध्ये ट्रेडमिल, सायकल, चालणे, पळणे, पोहणे इत्यादींचा समावेश होतो.
- २ **स्ट्रेंथ ट्रेनिंग** – यामध्ये वजने उचलून व स्नायूंना ताण देऊन व्यायाम केले जातात.

३ **लवचिकतेचे व्यायाम** – यामध्ये योगासने, पिलाटेस इत्यादींचा समावेश होतो.

हे तिन्ही व्यायाम प्रमाणानुसार करणे आवश्यक आहे. कुठल्याही व्यायामाचा अतिरेक टाळावा.

अमेरिकन हार्ट असोसिएशनच्या नियमावलीप्रमाणे, हृदयविकार असलेल्या व्यक्तीने प्रत्येक आठवड्याला १५० मिनिट एवढा मध्यम तीव्रतेचा अथवा ७५ मिनिट जास्त तीव्रतेचा व्यायाम करणे आवश्यक आहे.

### व्यायामाची तीव्रता कशी मोजावी ?

- १) **टारगेट हार्ट रेट** : प्रत्येक व्यक्तीच्या हृदयाची एक कमाल गती - अत्याधिक हृदयगती (HRMax) असते की ज्याच्यापुढे व्यायाम केल्यास हृदयास हानी पोहोचू शकते. आपण व्यायाम करताना ही गती ध्यानात ठेवून तिच्यापलीकडे जाऊ नये. साधारणपणे ही गती '२२० - वय' अशी मोजली जाते. ह्या गतीच्या साधारणपणे ६० ते ८०% पर्यंत हार्टरेट जाईल इतका व्यायाम करावा. हा व्यायाम करताना सुरुवातीचे काही महिने हे डॉक्टरांच्या देखरेखीखाली आणि ईसीजी मॉनिटरिंग खाली करावेत म्हणजे काही अपाय होत असल्यास तो त्वरेने निदर्शनास येतो.

अत्याधिक हृदयगती (HRMax) च्या टक्केवारीप्रमाणे व्यायामाचे विभाजन केले आहे. आजकाल कोविडमुळे पल्स ऑक्सिमिटर, विविध फिटनेस बँड्स सहजरित्या उपलब्ध आहेत, ज्यांच्यामुळे आपल्याला हृदयाची गती अचूकपणे मोजता येते. शक्यतो व्यायाम चालू केल्यानंतर थोड्या वेळाने जेव्हा आपल्याला वाटेल की आपण योग्य तीव्रतेने व्यायाम करत आहोत तेव्हा थोडे थांबून हृदयगती मोजावी.

► **मध्यम तीव्रतेचा व्यायाम** – अत्याधिक हृदयगती (HRMax) च्या ५० - ७० %

► **कमाल तीव्रतेचा व्यायाम** – अत्याधिक हृदयगती (HRMax) च्या ७० - ८५%

२) **रेट ऑफ पर्सिव्हड एक्सरशन अथवा बॉर्ग स्केल** – हे एक व्यायामाची तीव्रता मोजण्याची मापन आहे. ह्यामध्ये आपल्याला लागणारा दम हा ६ - २० या पट्टी वर मोजला जातो. साधारणपणे १५-१६ बॉर्ग स्केल पर्यंत आपण सुरक्षितरित्या व्यायाम करू शकता.

३) **संभाषण चाचणी (Talk Test)** – ह्यामध्ये व्यायाम करताना आपण बोलू शकतो का नाही यावर व्यायामाच्या तीव्रतेचे विभाजन केले आहे.

► **मध्यम तीव्रतेचा व्यायाम** – आरामात बोलून शकता, परंतु श्वास खोल आणि जलद होतो.

► **कमाल तीव्रतेचा व्यायाम** – आपल्याला एक वाक्यदेखील श्वासासाठी ना थांबता बोलता येत नाही. श्वास घेणे खूप अवघड होते.

एका श्वासामध्ये परत दुसरा श्वास घेईपर्यंत आकडे मोजावे आणि नंतर व्यायाम चालू झाल्यावर परत ही क्रिया करावी. जर आपण ७० टक्क्यांपेक्षा कमी आकडे मोजू शकलात, तर आपण सुरक्षित भागामध्ये व्यायाम करत आहेत हे समजावे. हेच ३०% पेक्षा कमी झाल्यास व्यायामाची गती कमी करावी अथवा विश्रांती घ्यावी. ह्या सर्व साधनांचा वापर करून आपण आपली व्यायामाची तीव्रता नियंत्रित करू शकता.

जर तुम्ही व्यायामासाठी नवीन असाल तर दर १० मिनिटांनी व्यायामादरम्यान तुमच्या तीव्रतेचे निरीक्षण करा. हे आपल्याला हे सुनिश्चित करण्यात मदत करेल की आपण ज्या पातळीवर काम करत आहात ते आपले वय, फिटनेस स्तर आणि वैद्यकीय स्थितीसाठी सुरक्षित आहे. आपल्याला व्यायामाची सवय झाल्यानंतर ही मोजमापे कमी वेळा करता येऊ शकतात.

## व्यायामाच्या दरम्यान काही त्रास होऊ शकतो का ?

व्यायाम करताना छातीत दुखणे, घाम येणे, छाती भरून येणे, अस्वस्थता वाटणे व चक्कर येणे असे वाटल्यास लगेच आपल्या डॉक्टरशी संपर्क साधावा आणि व्यायाम त्वरित थांबवावा. यामुळे पहिले काही महिने हा व्यायाम देखरेखीखाली करावा. व्यायामामध्ये व नंतर भरपूर पाण्याचे सेवन करावे.

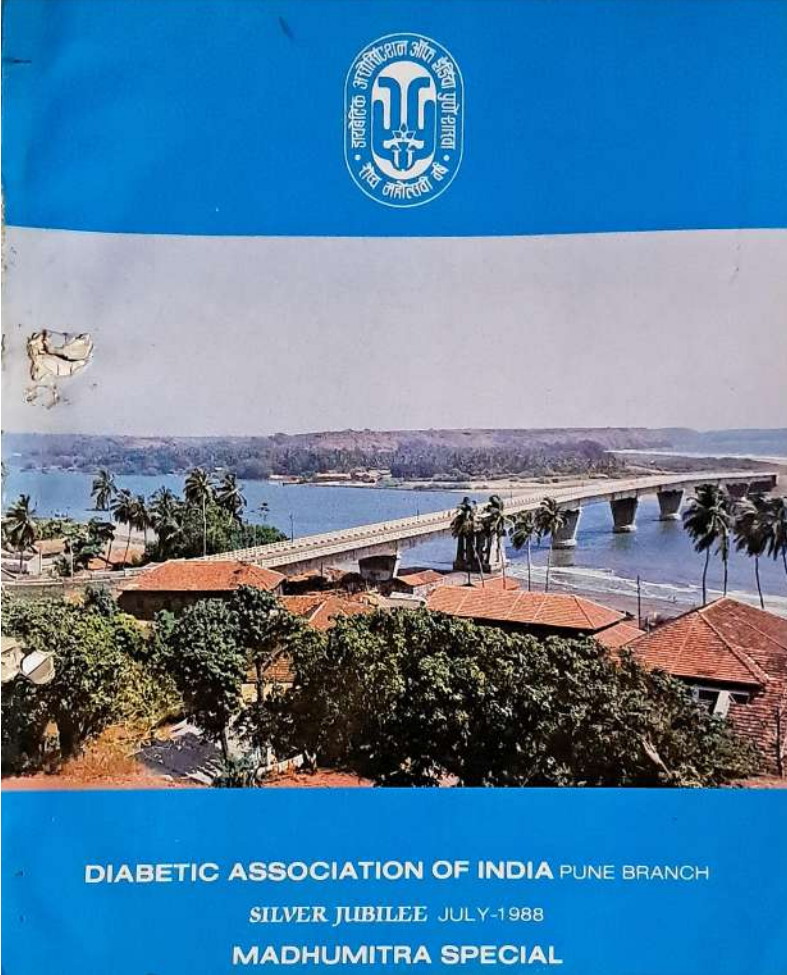
अशा रीतीने आपण क्रमवार आपला व्यायाम वाढवत नेल्यास आपल्या हृदयाला बळकटी येते व हृदयविकाराचे रिस्क फॅक्टर्स कमी होण्यास व पर्यायाने हृदयविकार रिस्क होण्यास मदत होते. सरतेशेवटी, व्यायामास व्यसनमुक्ती आणि पोषक आरोग्यदायी आहाराची जोड असावी.

नियमित व्यायाम केल्यामुळे हृदयावरील ताण, रक्तदाब आणि पर्यायाने हृदयरोग सुधारण्यास मदत होते. व्यायाम हे आपल्या मेंदूचे हृदयावरील नियंत्रण वाढविण्यास मदत करतात, तसेच हृदयाची इस्केमिया सहन करण्याची क्षमता वाढते, यालाच इस्केमिक मायोकार्डियल प्रिकंडीशनिंग असे म्हणतात. यामुळे आपल्याला परत हृदयविकाराचा त्रास होण्याची शक्यता कमी होते हे विविध आंतरराष्ट्रीय नियतकालिकात शोध निबंधाद्वारे सिद्ध झाले आहे. तथापि सुरक्षित आणि नियंत्रित व्यायाम हा एक अतिशय चांगला औषधोपचारच आहे असे समजावे व आपण औषधे जितक्या काटेकोरपणे घेतो त्या प्रमाणे व्यायाम देखील नियमितपणे करावा.



# ‘मधुमित्र’ची वाटचाल

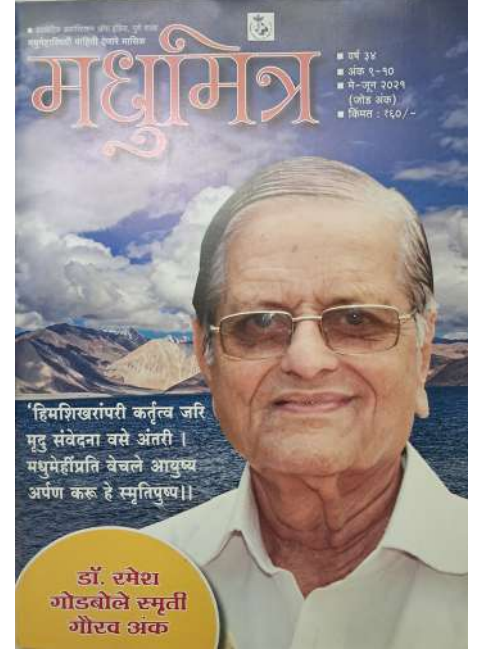
डॉ. सुभाष श्री. काळे, एम.डी. | ९८२२०८२०३०



रौप्यमहोत्सवी स्मरणिका ‘मधुमित्र स्पेशल’, जुलै १९८८



डॉ. वसुधा सरदेसाई,  
संपादक ‘मधुमित्र’, २०२१ पासून.



‘मधुमित्र’ डॉ. रमेश गोडबोले स्मृती गौरव  
अंक मे-जून २०२१



संस्थेचे बोधचिन्ह (१९८८)  
कल्पना व कला : श्री. शाम देशपांडे

‘मधुमित्र’ हे पहिले असे आरोग्य विषयक मासिक आहे, जे गेली ३७ वर्षे ‘मधुमेह’ विषयक माहिती पोहचविते. त्याचा आढावा या लेखात आहे.

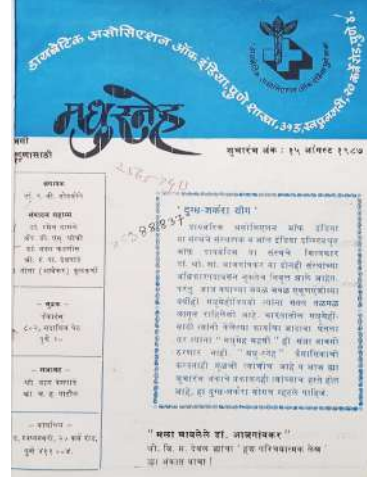
वाचकहो, तुमचे आवडते मधुमित्र मासिक पस्तीस-छत्तीस वर्षांनंतर अलीकडे नव्या ऑनलाईन स्वरूपात तुमच्या भेटीस येऊ लागले आहे. ह्या नियतकालिकाची जन्मकथा व वाटचाल याकडे मागे वळून पहाता टाकलेला हा एक छोटासा दृष्टीक्षेप आहे.

‘डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा’ ही संस्था १९६३ मध्ये पुणे येथे स्थापन झाली. दर रविवारी मधुमेही पेशंटसाठी क्लिनिक चालवणे, तेथे त्यांची तपासणी करून सल्ला देणे, त्यांची मूत्रशर्करा तपासणे, त्यांचे प्रबोधन करणे अशी सुरुवात होऊन नंतर रक्तशर्करा तपासणी, महिन्यातून एकदा मधुमेहविषयक भाषणे, प्रश्नोत्तरे अशी प्रगती होत गेली. यातून श्री. रं.भा. देशपांडे यांनी अशी कल्पना पुढे मांडली की माहितीपत्रके, संस्थेविषयक सभेच्या बातम्या आणि भाषणांचे वृत्तांत हे छापील स्वरूपात केले तर संस्थेत येऊ न शकणाऱ्यांना ते उपयुक्त ठरेल, अधिक लोकांपर्यंत पोहोचेल.

संस्थेचे अध्यक्ष डॉ. ह. वि. सरदेसाई यांच्या प्रोत्साहनाने कार्यवाह डॉ. म.भा. धारपुरे यांनी ही कल्पना प्रत्यक्षात आणण्यासाठी डॉ. रमेश गोडबोले यांना संपादक व डॉ. रमेश दामले यांना सहसंपादक नेमले. डॉ. सुभाष काळे, डॉ. ज. स. तळवलकर, डॉ. मदन फडणीस ह्या सर्वांच्या सहकार्याने व परिश्रमाने ऑगस्ट १९८७ मध्ये नियतकालिकाची कल्पना प्रत्यक्षात आली. ह्या नियतकालिकाच्या नावाची निवड एक स्पर्धा योजून केली गेली. डॉ. रमेश दामले यांनी सुचविलेले ‘मधुस्नेह’ हे नाव एकमताने स्वीकारले गेले.

संस्थेच्या नियतकालिकाच्या पहिल्या अंकाचा प्रकाशन समारंभ १५ ऑगस्ट १९८७ रोजी पुणे येथे मराठा चेंबर ऑफ कॉमर्स अँड इंडस्ट्रीजच्या पदूमजी सभागृहात केसरी वृत्तपत्राचे संपादक व महाराष्ट्र

विधानसभेचे अध्यक्ष श्री. जयंतराव टिळक यांच्या अध्यक्षतेखाली झाला. मुंबई येथील प्रख्यात मधुमेह तज्ज्ञ डॉ. श्री. शां. आजगावकर यांनी ‘मधुस्नेह’ ह्या त्रैमासिकाच्या प्रथम अंकाचे प्रकाशन केले.



पहिला अंक,  
त्रैमासिक,  
‘मधुस्नेह’ नावाने,  
१५ ऑगस्ट १९८७

नियतकालिकाचे नाव नोंदणी करण्याच्या प्रक्रियेचे वेळी असे आढळले की ह्याच नावाचे आणखी एक मासिक आहे. त्यामुळे तीन अंक ‘मधुस्नेह’ ह्या नावाने प्रसिध्द झाल्यानंतर ते बदलून ‘मधुमित्र’ असे करण्यात आले. ऑगस्ट १९९२ पासून त्रैमासिकाऐवजी ‘मधुमित्र’ द्वैमासिक म्हणून प्रसिध्द होऊ लागले आणि मे २०१३ पासून ‘मधुमित्र’ मासिक दर महिन्याने वाचकांच्या हाती पडू लागले. ‘हितगुज’ हे सदर डॉ. गोडबोले लिहित,



श्री. जयंतराव टिळक, डॉ. रमेश गोडबोले, डॉ. रमेश दामले





पहिला अंक प्रकाशन समारंभ, १५ ऑगस्ट १९८७ डॉ. श्री. शां. आजगावकर, डॉ. रमेश गोडबोले, श्री. जयंतराव टिळक, डॉ. त्रिं. श्री. पाटणकर

ते सदर १९९९ पासून डॉ. दामले यांनी ऑक्टोबर २०२३ मध्ये निवृत्तीपर्यंत सातत्याने लिहिले. कोरोनाच्या साथीमध्ये २३ एप्रिल २०२१ रोजी डॉ. रमेश गोडबोले हे दुर्दैवाने निधन पावले. त्यानंतर संपादक पदाची धुरा डॉ. वसुधा सरदेसाई यांनी स्वीकारली.

मधुमित्रच्या ह्या दीर्घ वाटचालीमध्ये देशपांडे कुटुंबियांनी मधुमित्र मासिकाच्या सजावटीत, छपाईत व वितरणात लावलेला हातभार विशेष उल्लेखनीय आहे. १९८० च्या दशकापर्यंत संस्थेची सभासदांना जाणारी पत्रे (मासिक सभेचे निमंत्रण, वर्गणीची स्मरणपत्रे इत्यादी) हाताने लिहून पाठविली जात. या सुमारास श्री. रं.पां. देशपांडे संस्थेचे सभासद झाले. त्यांनी ही पत्रे स्वतःच्या छापखान्यामध्ये विनामूल्य छापून देण्यास सुरुवात



‘मधुमित्र’ ची सजावट व मुद्रण करणारे देशपांडे कुटुंबिय

केली. तेव्हापासून देशपांडे कुटुंबियांचे स्नेहबंध संस्थेशी जुळले. त्यांचे पुत्र श्री. शाम देशपांडे हे कमर्शियल आर्टिस्ट आहेत. पितापुत्रांनी त्यांच्या छापखान्यात ‘मधुमित्र’ ची सजावट, मुद्रण व वितरण हे काम सव्वीस वर्षे आत्मीयतेने व माफक दरामध्ये केले. शामरावांच्या पत्नी वैजयंती डी.टी.पी. करण्याचे काम करीत.



संस्थेच्या रौप्यमहोत्सवी स्मरणिकेचे प्रकाशन ‘मधुमित्र स्पेशल’, १७ जुलै १९८८, डॉ. म.भा. धारपुरे, डॉ. त्रिं.श्री. पाटणकर, प्रा. शिवाजीराव भोसले, डॉ. रमेश गोडबोले, डॉ. सुभाष काळे

संस्थेच्या रौप्य व सुवर्णमहोत्सव प्रसंगी म्हणजे १९८८ व २०१३ मध्ये स्मरणिका प्रकाशित करण्यात आल्या. त्या मधुमित्रचे विशेष अंक म्हणून. याखेरीज अनेक विशेषांक (व्यायाम, आहार, मूत्रपिंड, यकृत, कर्करोग, महिला, बालमधुमेही, औषधे, निसर्ग इत्यादी विषयांना वाहिलेले) आणि काही लेखमाला (मधुमेहींचा भविष्यकाळ, आयुर्वेदिक दृष्टीकोन, इन्सुलिन इत्यादी) हे ‘मधुमित्र’ चे वैशिष्ट्य आहे. डॉ. रमेश गोडबोले यांनी गुणग्राहकतेने व कल्पकतेने संपादक ह्या नात्याने ‘मधुमित्र’ ची स्थापना व जोपासना केली. आयुष्याच्या अखेरीपर्यंत त्यांनी संस्थेसाठी मोठे योगदान दिले. संपादक पदाची जबाबदारी त्यांच्यानंतर डॉ. वसुधा सरदेसाई यांनी आपल्या खांद्यावर घेतली. त्याही आपुलकीने व समर्थपणे हे काम करीत आहेत. काळानुसार मधुमित्रचे स्वरूप अधिकाधिक सुरेख, वाचनीय व संग्राह्य होत आहे. त्यातील अलीकडील बदल म्हणजे छापील स्वरूपाऐवजी डिजिटल किंवा ऑनलाईन ‘मधुमित्र’ मासिक वाचक कसे स्वीकारतात हे पहावे लागेल.



# नेमस्तपर्णे घेऊ आंब्याचा आस्वाद !!

सुकेशा सातवळेकर | ९४२३९०२४३४



‘आंबा’ हा ‘फळांचा राजा’ आपण बघता क्षणी त्याच्या प्रेमात पडतो. परंतु ब्लडशुगर नियंत्रणात ठेवण्यासाठी, वजन न वाढू देण्यासाठी आंबा ‘किती’ ‘कधी’ ‘कसा’ ‘कशाबरोबर’ खायचा हे समजून घेणे आवश्यक आहे.

फळांच्या राजाचा नुसता विचार मनात आला तरी जाणवायला लागतं सोनेरी केशरी आकर्षक रूप! स्वगय सुगंध ! आणि स्वाद तर असा की मोहातच पडावं ! आंबा! आंब्याचं वर्णन करताना जणू शब्दच अपुरे पडतात, हो ना? अस्सल अमृत फळ बघताक्षणी आपण प्रेमात पडतो आणि फडशा कधी पडला ते समजतच नाही!

सुमारे ५००० वर्षांपूर्व आंबा भारतात उदयाला आला. सध्या पायरी, रायवळ, केसर, बदामी, तोतापुरी अशा आंब्याच्या शेकडो जाती उपलब्ध आहेत. ह्या जातींमध्ये आकार, रंग, स्वाद आणि चवीमध्ये विविधता आढळते. तरी हापूस आंबा सर्वांत जास्त लोकप्रिय आहे! आपलं ‘राष्ट्रीय फळ’ आहे आंबा ! आता संपूर्ण जगात आंब्याच्या खास चवीचे चाहते आहेत! आपल्या

इथे तर डिसेंबर जानेवारीत आंब्याच्या मोहोराचा सुगंध दरवळायला लागला की, आंब्याची प्रतीक्षा सुरु होते. आंबा आवडत नाही असं क्वचितच कोणी सापडेल ! खरंच, त्या त्या हंगामातील फळांचा आस्वाद घ्यायलाच हवा ! काय म्हणताय, ब्लड शुगर सांभाळायची आहे ? वजनही वाढू घायचं नाहीये ? हो, हो ! आंबा किती खायचा, कधी खायचा, कसा खायचा, कशा बरोबर खायचा; सगळं नीट समजून घेतलं तर काळजीचं कारणच नाही !

मधुमेहीनीही आंब्याचा आस्वाद जरूर घ्यावा. फक्त, संयमित प्रमाणात अर्थात नेमस्तपणे! मधुमेहींसाठी ग्लोबल डाएटरी गाईडलाइन्स उपलब्ध आहेत. त्यानुसार आहारातील फळांच्या एका वाढपात पंधरा ग्राम कार्बज पेक्षा जास्त कार्बज असता कामा नयेत. छोट्या अर्ध्या आंब्यातून किंवा अर्धा कप फोडीमधून पंधरा ग्राम कार्बज मिळतात. म्हणून ज्यांची रक्तशर्करा आटोक्यात आहे त्यांनी एका दिवशी छोटा अर्धा आंबा खायला काहीच हरकत नसते. त्यापेक्षा जास्त आंबा खाण्यात आला तर रक्तशर्करा वाढू शकते.

आंब्याच्या मोसमात दिवसभरातल्या आहारातील इतर पदार्थ मात्र लक्षपूर्वक निवडायला हवेत. नाहीतर रक्तशर्करा वाढेल. पुऱ्याऐवजी एखादा छोटासा फुलका, कच्चा सलाड आणि शेंगभाजी खावी. अमेरिकन डायबेटिक असोसिएशनच्या मार्गदर्शक तत्वांनुसार मधुमेहीनी कार्बजयुक्त पदार्थ जपून खावेत. दिवसभराच्या आहारातून साधारणपणे शंभर ग्राम कार्बज जाऊ शकतात. आंबा खायचा असेल त्यादिवशी इतर कार्बनयुक्त पदार्थ म्हणजेच भात, पोळी, भाकरी किंवा उपमा, पोह्यासारखे पदार्थ कमी करावेत. रक्तशर्करा वाढवणारे म्हणजेच ग्लायसिमिक इंडेक्स जास्त असणारे गोड पदार्थ, मैद्याचे पदार्थ, साखर घालून केलेले पदार्थ किंवा साखरयुक्त पेय टाळावीत. ज्यांची ब्लड शुगर कंट्रोलमध्ये नाही, अशांनी मात्र आहारतज्ज्ञाच्या सल्ल्यानुसार आंबा किती आणि कसा खायचा हे ठरवावं.

आंबा कुठच्या स्वरूपात किंवा कशाप्रकारे खाल्ला

जातोय याचाही रक्तशर्करेवर परिणाम होतो. आंब्याचा रस काढून खाण्यापेक्षा, कापून फोडी करून खावा. आंब्याचा मिल्कशेक किंवा आईस्क्रीमच्या स्वरूपात भरपूर साखर आणि कॅलरीज जातात, ग्लायसिमिक इंडेक्स जास्त असतो म्हणून असे पदार्थ शक्यतो टाळायला हवेत.

आंबा शक्यतो सकाळच्या वेळी खावा, नाशत्याच्या ऐवजी किंवा दुपारच्या जेवणात थोड्या प्रमाणात खाऊ शकता. सकाळच्या वेळी मेटाबोलिक रेट म्हणजेच चयापचयाचा दर चांगला असतो. शारीरिक हालचालींचं प्रमाण जास्त असतं. त्यामुळे पचनसंस्था जास्त कार्यक्षम असते. आहारातील कॅलरीज वापरल्या जातात. म्हणूनच आंबा दिवसा खावा, संध्याकाळनंतर शक्यतो टाळावा.

आंब्यामध्ये चव आणि रंगरूपाबरोबरच पोषकताही असते. तरीही योग्य प्रमाणातच खायला हवा. आंब्यासारख्या गोड मिठ्यास फळात भरपूर साखर असते. पण फळांमधील साखर ही प्रक्रियायुक्त साखरेपेक्षा वेगळी आहे कारण तिच्यात फायबर असतात आणि शिवाय काही पोषक न्युट्रीएन्टसही असतात. प्रगत संशोधनानुसार आंब्याचे काही फायदेशीर गुणधर्म उजेडात आलेत. आंब्यातील खास अन्नघटक वृद्धत्व लांबवण्यास मदत करतात. काही विकारांना प्रतिबंध करतात. तसंच वजन आटोक्यात ठेवायलाही मदत करतात.

### रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी मदत

आंब्यामध्ये भरपूर प्रमाणात व्हिटामिन 'सी' असते जे प्रतिकारशक्ती वाढवते. व्हिटामिन 'सी', आजारांचा सामना करण्यासाठी जास्त प्रमाणात पांढऱ्या रक्तपेशींची निर्मिती करायला मदत करते. आंब्यामध्ये कॉपर, फोलेट, व्हिटामिन 'ई' आणि 'बी' कॉम्प्लेक्स व्हिटामिन्सही असतात; जी इम्युनिटी वाढवायला आणि रोगांचे संक्रमण रोखायला मदत करतात.

### उत्तम अँटीऑक्सिडंटस

शरीरांतर्गत रासायनिक प्रक्रियांमुळे तयार होणारे



घातक विषारी घटक, काही विकारांना कारणीभूत असतात. आंब्यातील बीटाकॅरोटीन आणि व्हिटामिन 'सी' ही अत्यंत प्रभावी अँटीऑक्सिडंट आहेत, जी विषारी घटकांचा नायनाट करतात. तसंच लायकोपिन, ल्युटीन, झेक्सॅथीन ही अँटीऑक्सिडंटसही आंब्यातून मिळतात.

आंब्यातील कर्सेटीन, फिसेटीन, आयसोकर्सेटीन, गॅलिक अॅसिड आणि मिथाइल गॅलेट या अँटीऑक्सिडंटसमुळे शरीराचं काही प्रकारच्या कॅन्सर पासून संरक्षण होतं. कोलोन्, प्रोस्ट्रेट, ब्रेस्ट कॅन्सर तसंच ल्युकेमियाचा धोका कमी होतो.

### फायटोकेमिकल्स

आरोग्यदायी अशी फायटोकेमिकल्स आंब्यात असतात. विशेषतः फिनॉलिक अॅसिडस, मॅंगीफेरिन, कॅरोटीनॉइड्स आणि गॅलोटॅनीन्स. ही सर्व शरीरांतर्गत दाह कमी करणारी असतात. मॅंगीफेरिन हे तर अतिशय प्रभावशाली 'सुपर अँटीऑक्सिडंट' समजलं जातं.

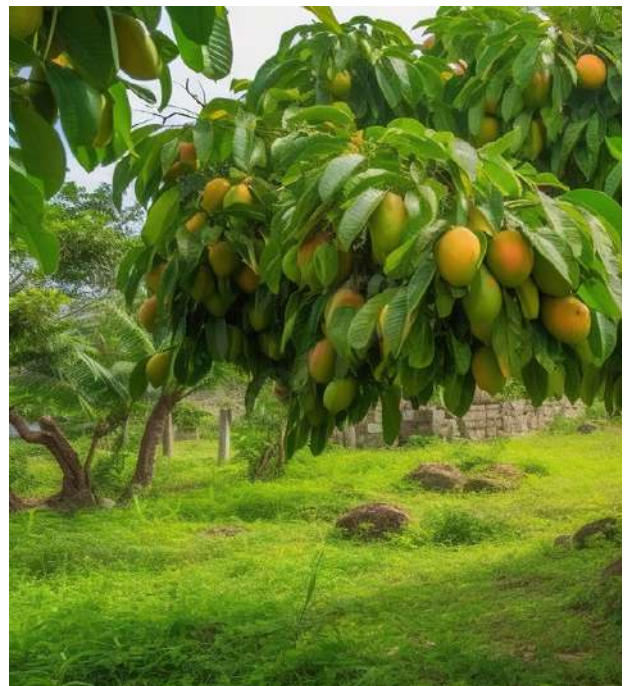
### पचनशक्ती वाढवणारे घटक

आंब्यात अमायलेज नावाचे एन्झाइम्स असतात. अमायलेजेस कॉम्प्लेक्स कार्बजच्या पचनासाठी मदत

करतात. पिकलेल्या आंब्यामध्ये हे एन्झाइम्स जास्त प्रमाणात कार्यरत असतात. म्हणूनच पिकलेले आंबे जास्त गोड लागतात. आंब्यामध्ये फायबर आणि पाण्याचा अंश जास्त असतो. त्यामुळे पचनाला मदत होते आणि बद्धकोष्ठतेच्या त्रासाचे प्रमाण कमी होते. आंब्यामध्ये इतरही पाचक घटक असण्याची शक्यता आहे. पण त्यावर आणखी संशोधन चालू आहे.

आंब्यामध्ये आयर्नचे प्रमाण जास्त असते. आयर्नची कमतरता असेल तर रोज एक आंबा खाण्याने फायदा होतो, लाल रक्तपेशींची संख्या वाढते. आंब्यातील ग्लुटामाइन अॅसिड, मेंदूचं आरोग्य सुधारण्यासाठी मदत करतं. लक्ष केंद्रित करणे आणि स्मरणशक्ती वाढवायला मदत होते.

तुम्हाला अधूनमधून गोड खायची तीव्र इच्छा होते का ? बऱ्याच जणांना होते ! अशावेळी तुम्ही काय खाता ? साखर घालून केलेली पक्वान्नं, खवायुक्त मिठायी किंवा तळून साखरेच्या पाकात घालून केलेले जिलबी, गुलाबजाम ? यासारख्या पदार्थांपेक्षा सुमधुर चवीचा, नैसर्गिक स्वरूपातील, पोषक असा आंबा अतिशय उत्तम ! हो ना ? म्हणून तर त्याला 'फळांचा राजा' म्हणत असावेत ! या राजाचा आस्वाद नियंत्रित प्रमाणातच घ्यायचा हे मात्र विसरून चालणार नाही !





# मधुमेह आणि स्त्रिया (भाग-२)

डॉ. वेदवती पुरंदरे । ९९२३४५६०४२



स्त्रियांच्या आयुष्यातील वेगवेगळ्या टप्प्यांतील मधुमेहाविषयी...

## टाईप २ मधुमेह असलेल्या स्त्रिया -

ज्या स्त्रियांना टाईप २ मधुमेह आहे व त्या स्थूल आहेत (overweight/ obese) त्यांना GLP1 analogue औषधी दिल्यास मधुमेह नियंत्रणाबरोबर शरीरातील चरबी कमी होऊन वजन कमी होण्याची पण शक्यता असते.

स्थूल स्त्रियांना bariatric surgery ने पण वजन कमी होऊन रक्तशर्करेचे नियंत्रण करणे सोपे जाते. Bariatric surgery मधे व्यक्तीच्या जठराचा काही

भाग कापला जातो. ज्यामुळे स्थूल व्यक्तींचे बऱ्याच प्रमाणात वजन कमी होते व त्यामुळे मधुमेह पण नियंत्रणात येतो.

टाईप २ मधुमेह असलेल्या स्त्रियांना गर्भधारणेपूर्व रक्तशर्करा नियंत्रणात असल्याची खात्री करून घ्यायला हवी व मधुमेहाच्या नियंत्रणासाठी गोळ्या न घेता इन्सुलिनची इन्जेक्शन घ्यावीत. मधुमेह असलेल्या महिलांमध्ये गर्भपाताचा धोका जास्त असतो. त्यामुळे गर्भधारणेच्या वेळी रक्तशर्करेचे नियंत्रण आवश्यक आहे.

गरोदरपणात डायबेटीक रेटिनोपॅथीची (मधुमेहामुळे डोळ्याच्या मागच्या पडद्यावर रेटिनावर परिणाम होणे) तीव्रता वाढू शकते. त्यामुळे रेटिना तपासणी ही नियमित डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार करावी.

### गरोदरपणातील मधुमेह :

गरोदरपणात रक्तातील साखर प्रमाणापेक्षा जास्त असल्यास त्याला गरोदरपणातील मधुमेह असे म्हणतात. त्या स्त्रियांना गरोदरपणाआधी मधुमेह नसतो. सामान्यतः गरोदरपणाच्या २४ ते २८ आठवड्यांच्या कालावधीत रक्तातील साखरेचे प्रमाण तपासले जाते. भारतीय स्त्रियांना गरोदरपणातील मधुमेह होण्याची शक्यता जास्त असल्या कारणाने प्रत्येक गर्भवती स्त्रीने तपासणी करून घेणे आवश्यक आहे. ह्या तपासणीत गरोदर महिलेची उपाशीपोटी रक्तातील साखरेची पातळी तपासली जाते. त्यानंतर ७५ ग्रॅम साखर व पाण्याचे द्रावण प्यायल्यानंतर एक व दोन तासांनी रक्तातील साखरेचे प्रमाण तपासले जाते. ते खाली दिलेल्या पातळी पेक्षा जास्त असल्यास गरोदरपणातील मधुमेहाचे निदान केले जाते.

### रक्तशर्करेची पातळी

उपाशीपोटी (fasting)	१२ mg/dl पेक्षा जास्त
१ तासाने	१८० mg/dl पेक्षा जास्त
२ तासांनी	१५३ mg/dl पेक्षा जास्त

ह्या तपासणीला oral glucose tolerance test (ओरल ग्लूकोज टॉलरन्स टेस्ट) असे म्हणतात.

### गरोदरपणातील मधुमेहाचे निदान झाल्यावर काय करावे ?

योग्य नियंत्रित आहार हा गरोदरपणातील मधुमेहावरचा मुख्य उपचार आहे. अनुभवी आहारतज्ज्ञांच्या मार्गदर्शनाखाली आहाराचे नियोजन करून घ्यावे. जेणेकरून गरोदरपणात आवश्यक असणारे आहार घटकही मिळतील आणि रक्तातील साखर देखील नियंत्रणात राहील.

आहाराबरोबर जमेल असा थोडा व्यायाम डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार करावा. जेवणानंतरची रक्तातील साखर वाढण्याचे प्रमाण ह्या मधुमेहाच्या प्रकारात जास्त आढळून येते. त्यामुळे जेवणानंतर थोड्यावेळाने शतपावली (१० मिनिटे चालणे) केल्यास रक्तातील साखर प्रमाणात राहण्यास मदत होते.

व्यायाम व आहार नियोजनाने गरोदरपणात रक्तातील साखर आटोक्यात ठेवता येते आणि जर रक्तशर्करा नियंत्रणात राहिली नाही तर इन्सुलिन इंजेक्शन घेऊन साखरेचे नियंत्रण करण्याचा सल्ला दिला जातो.

### मधुमेहाचा गरोदरपणावर काय परिणाम होऊ शकतो ?

रक्तातील साखरेचे प्रमाण जास्त असल्यामुळे बाळाची वाढ प्रमाणापेक्षा जास्त होते व वजन प्रमाणापेक्षा जास्त वाढते (macrosomia) व त्यामुळे बाळंतपण गुंतागुंतीची होऊ शकते. मातेला जंतूसंसर्ग होण्याचा धोका असतो. बाळाला जन्मानंतर श्वसनाचा त्रास होण्याची शक्यता असते व रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी होऊ शकते.

माता व नवजात बालकाच्या सुदृढ आरोग्यासाठी प्रत्येक गर्भवती स्त्रीने रक्तशर्करेचे प्रमाण नियमित तपासणे व नियंत्रणात ठेवणे आवश्यक आहे.

### हृदयरोग :

असे समजले जाते की पुरुषांपेक्षा स्त्रियांचे आयुष्यमान जास्त असते. कारण हृदयरोगाचे प्रमाण स्त्रियांमध्ये कमी असते पण मधुमेह असलेल्या स्त्रियांना हृदयरोग होण्याची शक्यता पुरुषांसारखी असते. त्यामुळे असे म्हटले जाते की मधुमेह स्त्रियांमधील हृदयाचे सुरक्षाकवच काढून घेतो.

### लघवीचा जंतूसंसर्ग (युरिन इन्फेक्शन) :

मधुमेह असलेल्या स्त्रियांमध्ये युरिन इन्फेक्शनची शक्यता जास्त असते. रजोनिवृत्ती (menopause)

नंतर ही शक्यता अनेक पटींनी वाढते. मासिक पाळीमध्ये स्वच्छता नसल्यास युरिन इन्फेक्शन होण्याची शक्यता वाढते. स्त्रियांमधील लघवीचा बाहेरील मार्ग (urethra) सुध्दा लहान असल्यामुळे जंतूसंसर्ग होण्याची रिस्क जास्त असते.

Osteoporosis (हाडांचा ठिसूळपणा) : स्त्रियांमध्ये menopause नंतर osteoporosis म्हणजे हाडांच्या ठिसूळपणा आढळून येतो. मधुमेह असलेल्या स्त्रियांमध्ये ही शक्यता वाढते व त्यामुळे (फ्रॅक्चर) हाडे मोडण्याची शक्यता सुध्दा वाढते.

### मानसिक आरोग्य :



मधुमेह व नैराश्य ह्यांचा एकमेकांशी संबंध आहे. मधुमेह असलेल्या रुग्णांना नैराश्याची शक्यता आणि नैराश्य असलेल्या व्यक्तींमध्ये मधुमेह होण्याची शक्यता जास्त असते. मधुमेह असलेल्या स्त्रियांमध्ये नैराश्य पुरुषांपेक्षा जास्त प्रमाणात दिसून येते.

त्यामुळे मधुमेह असलेल्या स्त्रियांच्या शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्याकडे विशेष लक्ष कुटुंबियांनी देणे आवश्यक आहे.

स्त्रियांना स्वतःबाबत आणि कुटुंबाबत अनेक प्रश्न भेडसावत असतात. मधुमेहाचे निदान झाल्यावर हे प्रश्न द्विगुणीत होतात. कुटुंबातील सर्व व्यक्तींच्या सहकार्याने

स्त्री मधुमेह नियंत्रित ठेवण्यात यशस्वी होऊ शकते. त्यामुळे अशावेळी स्त्रियांचे मनोदैर्य वाढवण्याचे काम घरातील सर्व व्यक्तींनी करणे महत्त्वाचे आहे.

### मधुमेहाचे निदान झाल्यावर स्त्रियांनी काय करावे ?

मधुमेहाचे निदान झाल्यावर रुग्ण घाबरून जातात व मधुमेहाच्या नियंत्रणाबाबत, गुंतागुंतीविषयक अनेक यक्षप्रश्न त्यांना भेडसावतात.

मधुमेहाचे निदान झाल्यावर प्रथमतः निदानावर विश्वास ठेवा. त्यानंतर तज्ञ डॉक्टरांचा सल्ला घ्या. त्यांच्या सल्ल्यानुसार जीवनशैलीमध्ये बदल करा.

आहारातज्जांकडून आहारनियमन करून घ्या.

मधुमेह असलेल्या स्त्रियांनी लक्षात घ्यावे की योग्य आहार, नियमित व्यायाम, औषधी व नियमित तपासणी ही चतुःसूत्री मधुमेहाच्या उपचाराचा पाया आहे. मधुमेह कायमचा बरा होत नाही. (can not be cured) पण या चतुःसूत्रीच्या सहाय्याने निश्चितपणे नियंत्रणात ठेवता येते.

मधुमेह असलेल्या स्त्रियांनी स्वतःसाठी वेळ द्यावा व स्वतःच्या आहाराकडे व व्यायामाकडे प्रामाणिकपणे लक्ष द्यावे.

निरोगी स्त्री म्हणजे निरोगी कुटुंब व

निरोगी कुटुंब म्हणजे निरोगी देश !



# बदलत्या काळात नर्सिंग ब्युरोची गरज

आरती अरगडे | ९८८१७१८८१२



वाढत्या वयानुसार घरातील वृद्धांची काळजी घेताना एखाद्या मदतनीसाची आवश्यकता सध्या 'गरज' झालेली आहे. अशा वेळेस 'नर्सिंग ब्युरो'चा उपयोग होतो.

विनिता काकू आणि मिलिंद काका कुलकर्णी, आमच्या शेजारचे एक उत्साही, मनमिळाऊ जोडपे, दोघेही वय वर्षे ७५-८० च्या दरम्यान. त्यांचा नित्यनियम अगदी ठरलेला असे, रोज सकाळ - संध्याकाळ फिरायला जाणे. सोसायटीच्या बागेत समवयस्कांबरोबर योगासने करणे, आणि निवृत्तीनंतरचा काळ एकमेकांच्या संगतीत आनंदाने व्यतीत करणे. एक दिवस अचानक काका सांगत आले की, विनिता पाय घसरून पडली आहे, तिला हॉस्पिटल मध्ये न्यावे लागणार आहे. मला मदत करायला ये. आम्ही लगेच काकूंना हॉस्पिटलमध्ये दाखल केले आणि पुढील सर्व

सोपस्कार पार पाडून काकूंचे खुब्याचे ऑपरेशन करावे लागेल असे डॉक्टरांनी सांगितले. काका-काकूंचा एकुलता एक मुलगा परदेशी होता, तोही लगेचच आला. ऑपरेशन होऊन काकूंना घरी घेऊन जाऊ शकता असे डॉक्टरांनी सांगितले. पण आनंदाऐवजी काका आणि त्यांच्या मुलाच्या पुढे प्रश्नचिन्हच निर्माण झाले. कारण घरी घेऊन गेल्यावर त्यांची व्यवस्था, त्यांच्या औषधांच्या वेळा, जेवण , व्यायाम करून घेणे या सर्व गोष्टी कोण पाहणार , कारण मुलाला त्याच्या कामासाठी जाणे आवश्यक होते आणि काकांचे वय पहाता त्यांना हे सर्व करणे शक्य नव्हते. या प्रश्नावर

चर्चा करण्यासाठी काकांचा मला फोन आला, माझ्या एका मावशीची अशीच अवस्था असल्याने तिने एका संस्थेकडून मदत घेतली होती हे मला माहित होते. मी तिच्याकडे चौकशी करून सांगते असे काकांना सांगितले.

मावशीकडून मला नर्सिंग ब्युरोची माहिती मिळाली, अशी संस्था जी रुग्ण अथवा वृद्ध स्त्री-पुरुषांना काही आर्थिक मोबदला देऊन सेवा पुरवते. अशा व्यक्ती ज्या दिवस व रात्र पाळीमध्ये १२ तास किंवा २४ तास काम करतात. ज्यामध्ये रुग्णाची पूर्ण देखभाल त्यांच्याकडून केली जाते. ही माहिती आणि संस्थेचा फोन नंबर मी काकांना दिला आणि लगेचच दुसऱ्या दिवसापासून काकांची देखभाल करण्यासाठी एका मावशीची नेमणूक करण्यात आली, त्यामुळे मुलगा निर्धास्तपणे परदेशात जाऊ शकला.

ही घटना एक उदाहरण आहे, अशा अनेक वृद्ध, रुग्ण, विकलांग व्यक्तींना सेवा पुरविणाऱ्या संस्थांची गरज आहे. आपल्या देशात असलेल्या आधुनिक वैद्यकीय व्यवस्थेमुळे आयुर्मान वाढत आहे. ७० ते ८० वयानंतरचे आयुष्य काहींसाठी परावलंबित्व, एकटेपण, विकलांगता, शय्यास्थित अवस्था वृद्धांना अगतिक करते. दिवसें दिवस वाढत चाललेल्या समस्यांमधील एक अर्धांगवायू आणि मेंदूचे आजार (अल्झायमर) अशा वृद्धांना मदतीची खूप आवश्यकता असते.

तसेच आजकालच्या धकाधकीच्या जमान्यात मुलांची म्हणजेच तरुणांची फार ओढाताण होते. कामाचा व्याप, कामाच्या वेळा, स्त्री व पुरुष दोघांना काम करून पैसे मिळविण्याची झालेली सक्ती, कामावरचे ताण या सर्व व्यापात एकत्र कुटुंब संस्थेचा होत जाणारा न्हास पाहिला तर कुटुंबातील ज्येष्ठांचे काय? हा प्रश्न सातत्याने भेडसावत असतो. नात्यातील सहजता कुठेतरी लोप पावते आहे असे जाणवते. त्यामुळे एकटेपणाची समस्याही खूप वाढत चालली आहे. तसेच काही घरातील तरुण मंडळी कामाच्या निमित्ताने परदेशात असतात, त्यांनाही आई वडिलांच्या एकटेपणाची चिंता असते. आणि जर घरातील ज्येष्ठ

मंडळी एखाद्या आजाराने ग्रस्त असतील तर त्यांची काळजी अजूनच वाढते.

त्यामुळेच अशा वृद्धांना/ रुगांना मदतनीस म्हणून किंवा काळजी घेण्यासाठी नर्सिंग किंवा काळजीवाहू स्त्री-पुरुषांची आवश्यकता असते.

काही आजारात तर हॉस्पिटलयज्ञेशन नंतरही २४ तास प्रशिक्षित नर्सिंगची सुद्धा आवश्यकता असते, अशा वेळेस खासगी नर्सिंग संस्थेची मदत घेणे अनिवार्य झाले आहे. काहीवेळेस एकटे किंवा दोघे वृद्ध जर घरात असतील तर त्यांना त्यांच्या दैनंदिन कामकाजात जसे कि औषधे, आहार, व्यायाम करून घेण्यासाठीही मदतनिसाची आवश्यकता लागते, अशावेळेस नर्सिंग संस्थेकडून कर्मचारी नेमून वृद्धांची काळजी घेता येऊन घरातील सर्वच व्यक्ती निर्धास्तपणे त्यांचे कामकाज करू शकतात. म्हणूनच सध्या सर्वच शहरांमध्ये नर्सिंग ब्युरोंची वाढ होत आहे. अशा संस्था शिफ्टनुसार नर्सिंग किंवा मदतनिसाची नेमणूक ठराविक रकमेच्या मोबदल्यात करते. जेणेकरून वृद्ध व्यक्तींचे आयुष्य सुसह्य होते.

कॅन्सर, अपघात किंवा तत्सम गंभीर आजार यामध्ये हॉस्पिटलमधून डीसचार्ज मिळाल्यानंतरही प्रशिक्षित नर्सिंगचीही आवश्यकता असते. अशावेळेसही नर्सिंग ब्युरोची मदत घेऊन छोट्या छोट्या मदतीकरिता हॉस्पिटलमध्ये जावे न लागत ब्युरोकडून नर्स मागवून रुग्णाची योग्य ती काळजी घराच्या घरी घेता येते.

### नर्सिंग ब्युरोकडून आलेल्या मदतनिसाकडून पुढीलप्रमाणे सेवा पुरविली जाते :

- » पेशंटला आंघोळ किंवा स्पंजिंग करणे.
- » पेशंटचे डायपर बदलणे, बेडपॅन देणे, युरीन बॅग रिकामी करणे.
- » पेशंटची बेडशीट बदलणे.
- » बेडशीट, कपडे धुणे, भांडी स्वच्छ ठेवणे, झाडू फारशी करणे.
- » पेशंटचे टॉयलेट बाथरूम स्वच्छ ठेवणे.
- » पेशंटला स्वतः च्या हाताने जेवता येत नसल्यास

जेवण भरवणे.

» पेशंटच्या नातेवाईकांना विचारून पेशंटला औषधे देणे.

**पुणे परिसरातील काही अशा सेवा पुरविणाऱ्या नर्सिंग ब्युरोंची यादी सोबत देत आहोत,**

पुणे सेंट्रल नर्सिंग ब्युरो	
हेड ऑफिस :	८८८८१९८३११
कर्वे नगर	८८८८२१४१४८
साई कृपा नर्सिंग ब्युरो, वारजे	९२८४४५८१७९
श्री स्वामी समर्थ नर्सिंग ब्युरो, वारजे	९०४४४२२२७४, ८४०९०९६२०९
जयश्री नर्सिंग ब्युरो, पाषाण	७०८३४५८२०९, ९३५६८२५७९२
उदय नर्सिंग ब्युरो, शिवाजी नगर	९९२२९४८६३७, ९७६७३०९३०२
संस्कृती नर्सिंग ब्युरो, चिंचवडगांव	८४२१३३४७३२, ७३९७८३१५६०
सत्यसाई नर्सिंग ब्युरो, कोंढवा	९६२३८९२६४७, ९९७५५७६२९१

हेल्थ केअर नर्सिंग ब्युरो, थेरगांव	९१६८२१९५९९, ९३२५१४६१३१
महालक्ष्मी नर्सिंग ब्युरो, कर्वे नगर	७२६२०७१०३२, ७०२०६१०६०१
युनायटेड नर्सिंग ब्युरो, वारजे	९०९६९४८३९७
न्यू लाईफ नर्सिंग ब्युरो, धायरी	७९७२९१७९९२, ८८८८२५७०८२
आश्रय नर्सिंग ब्युरो, नानापेठ	९६८९३५६६८६, ९४०३२२९१९८
आशीर्वाद नर्सिंग ब्युरो, हडपसर	८१८१०४१०१०, ९०६७३००७१३
लाईफ लाईन नर्सिंग ब्युरो, एरंडवणा	९५११८१४६६१, ९७३००१००२७
सिद्धिविनायक नर्सिंग ब्युरो, हडपसर	७७०९९०२११६, ९०११८३४५५१

वरील माहितीच्या आधारे आपण आवश्यकतेनुसार मदत घेऊ शकता, मानधन आणि विश्वासार्हता आपण स्वतः तपासून पहावी.





**सौ. नेहा भोपे**  
(Director)  
**8888787462**

हेड ऑफिस: **8888198311**  
कर्वेनगर : **8888214148**

# पुणे सेंट्रल नर्सिंग ब्युरो

(Regd. No. Parvati/III/2147)



दिवस / रात्र २४ तास नर्सिंग, आया आणि वॉर्ड बॉर्डिंग उपलब्ध  
हॉस्पिटल आणि घरच्यासाठी

**\* खालील सेवा उपलब्ध आहेत \***

ड्रेसिंग, स्पॉजिंग, बाथ, बेड रिडन, अल्झायमर, पॅलिसिस,  
डिमॅशिया, आयव्ही, कोमा पेशंट केअर, बेबी केअर



# उन्हाळ्यातील त्वचेची काळजी

डॉ. वृषाली सरदेसाई-देशपांडे | ८८०६७९२२७१



उन्हाळ्यात तुमची त्वचा निरोगी आणि संरक्षित ठेवण्यासाठीची माहिती

सर्व ऋतूंमध्ये आपल्याला थोडी तयारी लागते. जसे की पावसाळ्यात रेनकोट छत्र्यांची डागडुजी... उन्हाळ्यात पंखे, एसीची देखभाल, थंडीत स्वेटर! तसेच

त्वचेची काळजीही प्रत्येक ऋतूप्रमाणे बदलायला हवी. उन्हाळ्यात त्वचेची बरीच हानी होते. नुसताच काळपटपणा नाहीतर त्वचा जास्त म्हातारी होणे, त्वचेला



अतिरिक्त घाम आल्याने त्वचा चरचरीत होणे, काही त्वचारोग वाढीस लागणे व घामामुळे जंतू संसर्गात वाढ होणे. या गोष्टी आपण नेहमीच ध्यानात ठेवल्या पाहिजे.

**हे सर्व लक्षात घेता आपण उन्हाळ्यासाठी त्वचेची काय काळजी घ्यावी? याच्या साध्या सूचना खालीलप्रमाणे -**

- १) दिवसातून चेहरा निदान २ वेळा साध्या पाण्याने धुवा. फेसवॉश किंवा साबण जास्त वापरू नये.
- २) रोजच्या रोज आंघोळ करावी. गार/कोमट पाणी वापरावे. सौम्य साबण वापरावा. औषधी साबणाची गरज नाही. अंग व चेहरा पुसताना अंग घासून पुसू नये. टिपून पुसावे.
- ३) वय काहीही असले तरी बाहेर पडताना सनस्क्रीन वापरावा.
- ४) घामाच्या वासासाठी औषधी उपचार असतात. तेव्हा डॉक्टरांकडे जाऊन औषधे घ्यावीत.
- ५) केस धुतल्यावर कंडीशनर वापरावा. ओले केस बांधू नयेत. कोंडा वाढतो.
- ६) सैल व सुती कपडे वापरल्याने, अंगाभोवती हवा खेळती राहाते व बुरशीजन्य त्वचारोग टाळले जातात. स्त्रियांनी लेगिंग ऐवजी

पलाझो किंवा सैल सलवार घालावी. स्त्री पुरुषांनी जिन्स ऐवजी कॉटन पॅट घालावी अंतर्वस्त्रेही सुती असावीत.

७) पाणी भरपूर प्यावे म्हणजे त्वचेची आर्द्रता राखली जाईल. एअरकंडीशनरनेही त्वचा कोरडी पडू शकते. डिहायड्रेशन होऊ शकते.

८) उन्हात बाहेर पडताना छत्री वापरावी किंवा मोठी टोपी घालावी. चेहरा गुंडाळायला ओढणी वापरत असाल तर जाड पांढरा सुती कपडा

असावा. पातळ ओढणीतून धूळ व सूर्यकिरणे त्वचेची तेवढीच हानी करतात.

- ९) उन्हाळ्याच्या सुट्टीत बाहेर पडणार असाल तर या सूचनांचे पर्यटनस्थळांवरही पालन करा.
- १०) पोहायला जाणार असाल तर moisturizer व sunscreen लावून क्लोरीनच्या पाण्यात उतरा. केसांना टोपी घाला. पोहून झाल्या झाल्या आंघोळ करून पुन्हा sunscreen लावा.
- ११) घामाच्या जागी पावडर लावावी.

\*\*\*\*





# वसंत ऋतूतील- पुष्पोत्सव

सुखदा दामले । ९८६०० ००३६०



बहावा

वसंत ऋतूतील फुलांची विलोभनीय रंगपंचमी बघावी आणि डोळ्यात साठवून ठेवावी.

नुकताच आपण सर्वांनी गुढीपाडवा - मराठी नवीन वर्षाचा पहिला दिवस मोठ्या आनंदात साजरा केला. ऋतू गणनेनुसार गुढीपाडवा येतो वसंतऋतूत.

ग्रीष्म, वर्षा, शरद, हेमंत, शिशिर आणि वसंत या

सहा ऋतूंमध्ये आपल्याला निसर्गाचे विविध रंग आणि विविध रूपे पहायला मिळतात . प्रत्येक ऋतूचा गंध वेगळा, रंग वेगळा अन् रूपही वेगळेच. पृथ्वीवर होणारे सहा ऋतू आणि त्यांचे रंग - अक्षरशः “सहा ऋतूंचे





सहा सोहळे येथे भान हरावे” ह्या गाण्याच्या ओळींची आठवण करून देतात.

पण या सर्व ऋतूंमध्ये श्रेष्ठ रंग, गंध आणि रूप असते वसंताचे! वसंतऋतूला ऋतूचा राजा म्हणतात ते यामुळेच. नवचैतन्य , उत्कर्षाचा प्रतिक म्हणून वसंत ऋतू ओळखला जातो.

भारत हा अतिविशाल देश असल्याने, देशाच्या विविध भागांत वसंत ऋतूत येणारे हिन्दू महिने वेगळेवेगळे येतात. आपल्या महाराष्ट्रात फाल्गुन, चैत्र आणि वैशाख किंवा इंग्रजी महिन्यानुसार फेब्रुवारी मध्यापासून ते एप्रिल मध्यापर्यंत हे वसंताचे महिने आहेत.

शिशिरात वृक्षांची पानगळ होते पण काही झाडांची पाने उशीराने गळतात अगदी वसंत ऋतूतही. या काळात होणारी रिठ्याची पानगळही अनुभवण्यासारखी असते. मार्च अखेरीस पिवळी पडलेली रिठ्याची पाने सावकाश गळत रहातात. करंज वृक्षही याच काळात पाने गाळतात.

पाश्चात्य देशात पानगळीच्या पानांचे हे सौंदर्य बघण्यासाठी हौशी प्रवाशांच्या झुंडी बाहेर पडतात. त्यांच्याकडे ह्या अविष्काराला फॉल कलर्स म्हणतात. फॉल कलर्स म्हणजे पडताना रंगीत होणारी पाने. पण आपण आपल्या येथे होणारी निसर्गातील ही पानांची नजाकत किती डोळसपणे अनुभवतो हा प्रश्नच आहे.

वसंत म्हणजेच आशावादाचे जिवंत प्रतीक.

बहुतेक झाडे वसंतात नवीन पानांची वस्त्रे परिधान करतात. जणूकाही त्यांचे पर्णवैराग्य संपते. त्यांना नवीन पालवी फुटते. तिला चैत्र पालवीही म्हणतात. या काळात पिंपळ, सीतेचा अशोक यासारख्या झाडांना

तांबूस- किरमिजी रंगाची पालवी फुटल्याने ते फार लोभस दिसतात. कुसुंबी रंग आपण म्हणतो, त्या रंगाचे नावच कुसुंब वृक्षांच्या कोवळ्या पालवीच्या रंगावरून दिले आहे. या नाजूक रंगीत पालवी चे सौंदर्य फुलांपेक्षाही सुंदर असते. नवीन पालवी येताना बघत रहावा असा अजून एक वृक्ष म्हणजे सीता अशोक. याची पाने प्रथम पांढरट करड्या रंगाची असतात. लवकरच ती जांभळट, गुलाबी, लाल, किरमिजी असे रंग बदलत पोपटी व शेवटी हिरवी होतात.

शिशिरात पर्णहीन झालेले काही वृक्ष पालवी फुटण्यापूर्व फुलांच्या रूपात अनेकविध रंगांची उधळण करत जणूकाही पुष्पोत्सव साजरा करतात!! फुलांनी ती सजतात, शृंगारतात. वसंतातील वृक्षांचे हे फुलणे फारच विलोभनीय असते.

यात सगळ्यात पहिला फुलतो तो पळस. आपल्याकडे पळस जरी वसंताच्या आगमनाआधी फुलू लागला तरी वसंत येईपर्यंत याचे फुलणे रेंगाळत चालूच असते. याची लाल- नारिंगी रंगाची फुले बघतच रहावी इतकी सुंदर. जेव्हा रानात एकाचवेळी अनेक पळस बहरतात त्यावेळी जणूकाही वणवा पेटला की काय असे वाटते आणि म्हणूनच याचे इंग्रजी नाव आहे - फ्लेम ऑफ द फॉरेस्ट.

यानंतर एकामागून एक सुंदर फुलांनी झाडे आपले अस्तित्व दाखवून देतात.

काटेसावर किंवा शाल्मली हा लाल , मोठी फुले येणारा अस्सल देशी वृक्ष. मकरंदानी भरभरून भरलेला. एकदा का हा फुलला की मकरंद पिण्यासाठी यावर पक्षांची



अगदी झुंबड उडते. एखाद्या फुललेल्या झाडाजवळ थांबले तर जंगलात खूप भटकून ही पहायला मिळणार नाहीत एवढे पक्षी विनासायास बघायला मिळतात. निसर्गात जेव्हा पाण्याची कमतरता भासू लागते त्यावेळी ह्या फुलातील मकरंद पक्षांची तहान भागवतात. ह्याच्या बदल्यात पक्षी झाडांना परागीभवन करण्यात मदत करतात. हे बघून निसर्गात कोणीच कोणाकडून काही फुकट घेत नाही याची प्रचीती येते.

पांगारा हा सुद्धा लाल- केशरी फुले येणारा वृक्ष. पाने अजिबात नसताना फुलांनी भरगच्च भरलेले पांगार्याचे झाड डोळ्यांचे पारणे फेडते. याचे इंग्रजी नाव आहे कोरल ट्री.

गणेशाची पिवळी सुंदर फुले आपली नजर खिळवून न ठेवतील तर नवलच. आपल्याला पुण्यातील सगळ्या टेकड्यांवर गणेशाचा बहर नक्कीच बघता येतो. एकाचवेळी फुललेले लाल रंगाचे पळस-पांगारा आणि पिवळ्या रंगाचा गणेश बघताना मनात येते की अरे हे तर निसर्गातील हळदीकुंकूच !!

कौशी हा असाच अजून एक लालभडक नळीसारखी फुले येणारा वृक्ष. याचे बहरणे म्हणजे सगळे जग विसरायला लावणारे!!

मार्च महिन्यात मोहाचे झाडही फुललेले बघायला मिळते. फुले फिकट पिवळसर, सुगंधी आणि लवकर न कोमेजणारी असतात. झाडाखाली जेव्हा फुलांचा सडा पडतो तेव्हा जनावरं ती आवडीने खातात. मधुरसासाठी पक्षांची ही झुंबड उडते. आदिवासी लोक फुले मोठ्या प्रमाणात साठवून वाळवून ठेवतात व मग त्याचे पीठ करून त्याच्या गोड भाकरी करून खातात. मोहाला

अदिवासींचा कल्पवृक्षच म्हणतात. मोहाच्या फुलांपासून तयार करत असलेली दारू तर प्रसिद्धच आहे.

सदाहरित जंगलात बहुदा नदी- नाल्यांच्या काठावर आढळणारा छोटेश्यानी मध्यम आकाराचा एक वृक्ष म्हणजे सीता अशोक .भगव्या - नारिंगी रंगाचे फुलांचे मोठे गुच्छ हिरव्या पानांमध्ये फारच शोभून दिसतात.

कडुनिंब हा गुढीपाडव्याच्या दरम्यान वसंतात फुलणारा अजून एक पांढ-या नाजूक मंद सुवासिक फुलांनी फुलणारा वृक्ष.

ताम्हण - जायंट क्रेप मर्टल , प्राइड ऑफ इंडिया, क्रीन ऑफ फ्लॉवर्स अशी यथार्थ नावांनी प्रसिद्ध असलेल्या या झाडाची मार्च मध्ये पानगळ होते आणि एप्रिल मध्ये नवीन पालवी आली की लगेचच जांभळट- गुलाबी रंगाचे तुरे येतात. फुले खालून वर टोकाकडे उमलत जातात. फुलात झालरीसारख्या दुमड असलेल्या सहा-सात नाजूक पाकळ्या असतात. फुले अतिशय सुंदर दिसतात आणि म्हणूनच की काय त्याला महाराष्ट्राच्या राज्यपुष्पाचा मान मिळाला आहे!!

खूप मोठा, उंच वाढणारा वारस हा एक भव्य पानझडी वृक्ष आहे. वसंताच्या आगमनाआधी पर्णहीन असलेला हा वृक्ष जेव्हा पांढ-या, मोठ्या, सुवासिक फुलांनी बहरतो तेव्हा बघतच रहावा असा असतो. फुलांच्या पाकळ्या मुलायम, नाजूक पांढ-या असल्या तरी त्यांना गुलाबी , फिकट जांभळी किंवा पिवळसर कड असते. भरपूर पुष्परस असल्याने किटक आणि पक्षांची गद जमते.

कुम्भा हा भारतात जवळजवळ सर्व ठिकाणी





आढळणारा मोठ्या, आकर्षक फुलांचा वैशिष्टपूर्ण वृक्ष आहे. फुले मोठी लगेच नजरेत भरतील अशी पांढरट-पिवळसर रंगाची असतात. खरेतर फुले म्हणजे पुंकेसरांचे मोठे पुंजकेच असतात. अशा असंख्य फुलांनी बहरलेले झाड लक्षवेधी असते.

शिरीष म्हणजे अतिशय कोमल आणि सुवासिक, मंद सुगंधाने आसमंत भरून टाकणारा अस्सल भारतीय वृक्ष. फुलांचा बहर अगदी थोडा काळ म्हणजे १०-१५ दिवसच टिकतो. फुलांचा रंग शेवाळी, हिरवट पिवळसर पांढुरका असतो. फुले म्हणजे पुंकेसरांचा झुबका असतो.

रेन ट्री किंवा पर्जन्य वृक्ष हा शिरीषाप्रमाणेच पण फक्त गुलाबी फुले येणारा विदेशी वृक्ष. मूळचा दक्षिण अमेरिकेतील पण अठराव्या शतकात भारतात आल्यापासून आपल्यातलाच एक होऊन बसलेला. हा ही वसंतातील पुष्पोत्सवात सामील होतो.

याचप्रमाणे आपल्याला रस्त्याकडेने लावलेले इतर काही विदेशी वृक्षही या काळात बहरलेले दिसतात. जसे की टॅबुबिया, कॉपर पॉड ट्री, गुलाबी फुले येणारा कॅशिया ग्रॅंडीस.

टॅबुबिया अर्जेशिया हा पिवळ्या फुलांचा तर टॅबुबिया रोझीया हा गुलाबी फुलांनी बहरणारा. मूळचा ब्राझील मधला पण स्वातंत्र्यानंतरच्या काळात आपल्याकडे ब-याच उद्यानात आणि रस्त्याकडेने लावला गेलेला.

आपल्याकडचा - महाराष्ट्रातील वसंत ऋतू संपता संपता फुलणारा आणि फक्त बघतच रहावा असा संपूर्ण भारतभर आढळणारा भारतीय अतिसुंदर वृक्ष कोणता तर तो बहावाच आहे.

याचे पिवळ्या फुलांचे घोंस केवळ अप्रतिम!! म्हणूनच याला इंग्रजीत गोल्डन शॉवर हे यथार्थ नाव आहे. पिवळा जर्द बहावा तर इतका सुंदर फुलतो की त्याचे सोननसळी रुप भान हरपून बघतच रहावे..

बहावा जेव्हा फुलून येतो तेव्हा या झाडावरची पिवळी फुले पाहून सोन्याचा वर्षाव होतो आहे असे वाटते. तर कधी हा वृक्षच पिवळा पीतांबर नेसलेल्या एखाद्या गंधर्वासारखा दिसतो.

जॅकरंडा किंवा नीलमोहरही साधारण एप्रिल महिना अखेरीस फुलतो. मूळचा दक्षिण अमेरिकेतील असलेला हा मध्यम आकाराचा वृक्ष पुण्यात बरेच ठिकाणी दिसतो. निळ्या- जांभळ्या रंगाचे फुलांचे तुरे आकर्षक दिसतात.

मूळचा मादागास्कर बेटांवरचा असलेला पण आता आपलाच होऊन गेलेला गुलमोहोर हा आता भारतातील वृक्षराजीचा अविभाज्य भाग झाला आहे. एप्रिल मध्ये उन्हाचा कडाका वाढला की हा फुलतो. फांद्यांच्या टोकाला फुले येतात. याचे अजून एक वैशिष्ट्य म्हणजे सगळ्या पाकळ्या लाल - केशरी असतात पण एकच पाकळी वेगळ्या रंगाची बहुतेक वेळा पांढरट-पिवळी असते.

अशी ही वसंतातील फुलांची विलोभनीय रंगपंचमी !! बघतच रहावी आणि डोळ्यात साठवून ठेवावी अशी. यासाठी निसर्गात मनमुराद हिंडावे आणि ह्या पुष्प वैभवाचा अवर्णनीय आनंद लुटावा.



## मातृदिन विशेष

विद्या गोखले | ९४०४२३०२८४



‘आई’ या शब्दात दोनच अक्षरे आहेत, पण या शब्दाचे सामर्थ्य वर्णूशक्त नाही. जागतिक मातृदिनानिमित्त विशेष लेख.

एकदा एका व्यक्तीने स्वामी विवेकानंदांना प्रश्न विचारला, स्वामीजी संसारामध्ये आईची महती गायली जाते. तेवढे महत्त्व पित्याला का दिले जात नाही? माते इतकाच पितासुध्दा महत्त्वाचा असून सुध्दा पित्याला फारसे महत्त्व दिले जात नाही. याचा कृपया उलगडा करावा.

स्वामीजी ह्यावर काहीच बोलले नाहीत. त्यांनी एक मोठा दगड उचलून त्या व्यक्तीला दिला व सांगितले की “हा दगड तुझ्या पोटाला बांध आणि तुझी

नित्यनेमाची रोजची कामे चालू ठेव.” दुसऱ्याच दिवशी तो माणूस स्वामीजींकडे आला आणि तक्रार करू लागला की स्वामीजी “माझी कंबर आणि पाठ दोन्ही खूप दुखत आहे. एक प्रश्न काय विचारला मी तुम्ही असे विचित्र उत्तर दिले आहे.”

स्वामी मंद स्मित करत म्हणाले, “बंधू तुझ्या प्रश्नाचे उत्तर तुला मिळाले नाही काय? अरे जिने तुला नऊ महिने पोटात घेऊन वाढवले, तुझे तिला कधीही ओझे झाले नाही काय? तिने कधीही कंटाळा केला नाही

अशा स्त्रींची महती ही तिन्ही लोकात तशीच श्रेष्ठ आहे.”

तर अशा या आईप्रती कृतज्ञता व्यक्त करण्यासाठी मे महिन्याचा दुसरा रविवार 'जागतिक मातृदिन' म्हणून साजरा केला जातो.

बाळाची चाहूल लागल्यापासून आईचे स्वतःचे स्वतःसाठीचे अस्तित्व बाजूला होऊन ती आपल्या बाळासाठी त्याच्या भवितव्यासाठी त्याच्या आनंदासाठी जगत असते. फक्त बाळाच्या जन्मापर्यंत ही गोष्ट मर्यादित न रहाता संपूर्ण आयुष्यभर ती आपल्या बाळाच्या (बाळ वयाने कितीही मोठे झाले तरी आईसाठी ते बाळच असते) पाठीशी खंबीरपणे उभी राहते.

आता आपल्या करिष्माचीच गोष्ट पहाता - करिष्मा गायकवाड हिला तिच्या वयाच्या ६ व्या वर्ष बालमधुमेहाचे निदान झाले. एवढ्या लहान वयात आपल्या बाळाला मधुमेहाचे निदान झाल्यावर प्रथम आईला, साऱ्या कुटुंबाला खूप टेन्शन आले पण त्यातून सावरून तिची आई खंबीरपणे उभी राहिली.

रोजचा इन्सुलीनचा, तपासणीचा खर्च लहान वय असल्याने मुलीची वाढ नीट होईल ना, त्यातून मुलगी म्हणजे लग्न होईल ना, ती आई होईल ना अशी अनेक विचारांची आव्हाने आईसमोर उभी राहिली.

पण डायबेटीक असोसिएशनकडून मधुमेह नियोजनाचे योग्य धडे व इन्सुलीन व तपासणीसाठी आर्थिक मदत मिळाली. शाळा, शिक्षण हा टप्पा पार पडला.

आता दुसरे आव्हान समोर होते ते लग्नाचे. २०२३ मार्चमध्ये करिष्माचे लग्न झाले. पोटफोडे कुटुंबियांनी करिष्माला तिच्या बालमधुमेहासह स्विकारले व तिच्या मधुमेह नियोजनात त्यांचा ही चांगला पाठिंबा असतो.

जून, जुलै मध्ये बाळाची चाहूल लागली आणि करिष्मातली आई व करिष्माची आई कामाला लागल्या. करिष्माचे HbA1C जास्त होते. ती mixtard insulin घेत होती.

लगेच पुढील ट्रीटमेंटसाठी करिष्माची आई

करिष्माला घेऊन के.ई.एम मध्ये आली. डॉक्टरांनी तिला Basal Bolus Insulin चालू केले.

करिष्मा आणि तिच्या आईने प्रत्येक इन्सुलीनचा कार्यकाळ समजावून घेतला. Actrapid Novorapid अशी वेगवेगळी इन्सुलीन गरजेनुसार (बीएसएल चेक करून) डाटा अॅडजस्टमेंट केली जाऊ लागली.

रक्तातील साखर जास्तीत जास्त वेळा कंट्रोल ठेवता यावी व hypo सुध्दा टाळता यावे ह्यासाठी CGMS (Continuous Glucose Monitoring System) पर्याय निवडण्यात आला.

खरेतर हा सर्व खर्च परवडणारा नाही. CGMS दर १४ दिवसांसाठी रु. ४५००/- त्याचा रिडर रु. ५०००/- असा इन्सुलीनचा वाढता खर्च, गरोदरपणात कराव्या लागणाऱ्या इतर तपासण्या (सोनोग्राफी) हा सर्व खर्च करिष्माच्या आईने मॅनेज केला. (करिष्माची आई हाऊस किपिंग व बाबा शेती करतात.)

करिष्माने देखील दिवसातून ४-५ वेळा इन्सुलीन, सतत साखर तपासणे, खाण्यावरही बंधने ह्या गोष्टी आनंदाने स्विकारल्या. ही सगळी तंत्रे सांभाळात करिष्माची आई तिचे डोहाळे पुरवत होती.

करिष्मा लांब रहात असल्याने ऐन वेळेस काही अडचण होऊ नये म्हणून करिष्माच्या आईने घराजवळ असणाऱ्या एका हॉस्पिटलमध्ये तिचे नाव नोंदविले होते व तेथील डॉक्टरांना तिच्या तब्येतीची व चालू असणाऱ्या ट्रीटमेंटची पूर्ण कल्पना दिली होती.

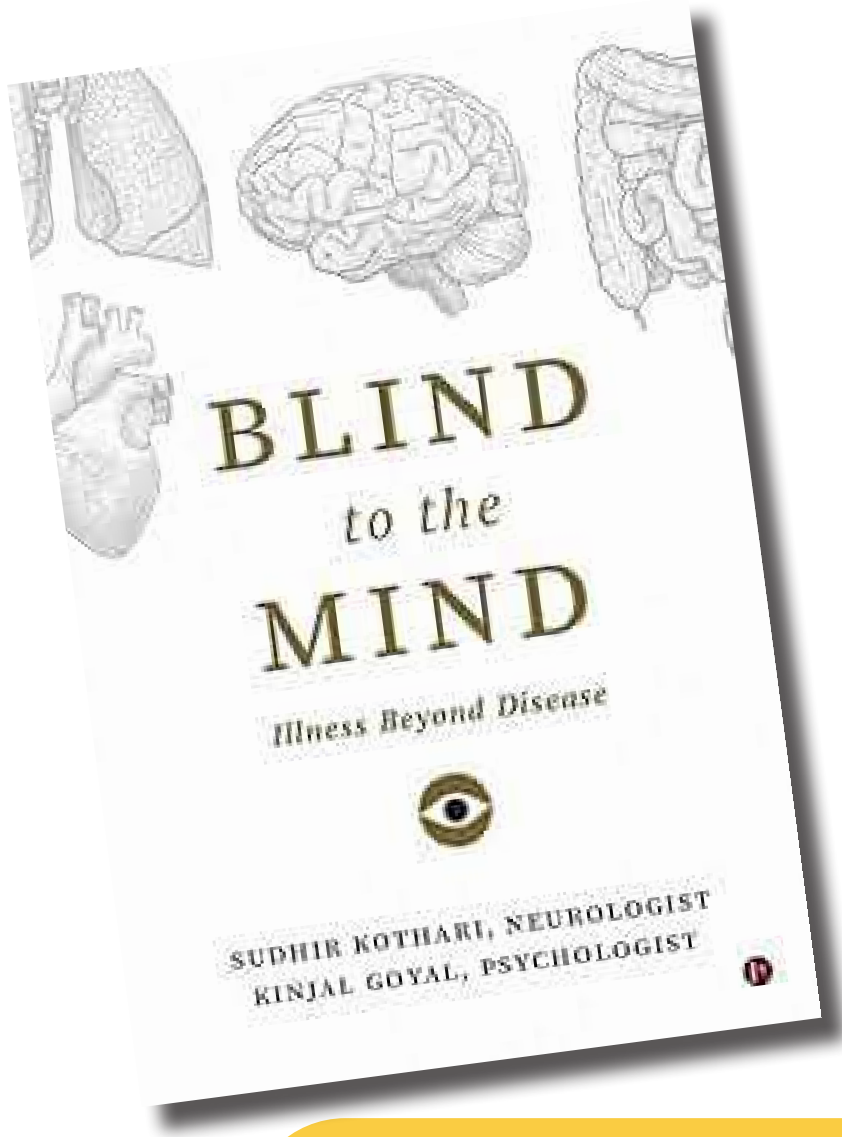
दिनांक २१ मार्च २०२४ रोजी करिष्माने एका गोंडस बाळाला जन्म दिला. अनेक दिव्ये पार करत करिष्मा आई झाली आणि ह्यासाठी तिची आई पाठीशी खंबीरपणे उभी होती.

ह्या दोन्ही आयांना मातृदिनाच्या खूप खूप शुभेच्छा.

पुढील महिन्यातील अंकात टाईप १ मधुमेह आणि गर्भधारणा, गर्भारपणात कशी काळजी घ्यावयाची, ह्या विषयावरील तज्ञ डॉक्टरांचा लेख आपणास वाचायला मिळेल.

# मनाविषयी आंधळेपणा

Blind to the Mind - लेखक : डॉ. सुधीर कोठारी आणि किंजल गोयल  
मराठी अनुवाद (भाग-४) : डॉ. वसुधा सरदेसाई



मनोकायिक आजारांच्या विविध प्रकारांची माहिती  
या लेखातून घेऊयात.



आत्तापर्यंत आपण मनोकायिक (Psychosomatic) आजार म्हणजे काय ते पाहिले. त्याच्या विविध प्रकारांविषयी जाणून घेतले. जसे की

- १) शारीरिक लक्षणांचे आजार
- २) आजारांप्रती असणारी अस्वस्थता
- ३) रूपांतरण आजार (conversion disorders)
- ४) मंचावसन सिंड्रोम.

आता यापुढचे प्रकार म्हणजे

- ५) खोटेपणाचे आजार (malingering)
- ६) सवयीच्या प्रतिक्रिया (conditioned responses)
- ७) प्रमाणीकरण (validation)

याविषयी या भागामध्ये आपण माहिती घेणार आहोत. हे सर्व मनोकायिक आजारांचे विविध प्रकार आहेत.

वैद्यकीय शास्त्रात नमूद न केलेली किंवा वैद्यकीय शास्त्रप्रणालीमधून ज्यांचे विश्लेषण होऊ शकत नाही, अशी शारीरिक लक्षणे/आजार ज्या व्यक्तीस असतो, त्याला मनोकायिक आजार म्हणतात.

### खोटेपणाचे आजार (malingering)

या प्रकारात व्यक्तीची वागणूक चुकीची असते व तसे पहायला गेले तर त्या व्यक्तीला कोणताही आजार नसतो. रुग्ण स्वतःहून इतरांना फसवत असतो. उदा. डोके दुखते असे खोटेच सांगून झोपून राहाणे किंवा थर्मामीटर गरम पाण्यात बुडवून ताप आल्याचे नाटक करणे इ. असे वागल्यास काहीतरी बाह्य लाभ निश्चितच अपेक्षित असतो. उदा. पैसे मिळवणे, विम्याचे पैसे मिळवणे, शिक्षा चुकवणे, काम चुकवणे इ.

पण लक्षात घ्या, की अशा तऱ्हेची वागणूक ही अपवादानेच दिसते, आणि ही काही सर्वसामान्य गोष्ट नव्हे. हे फसवणुकीचे आजार ही समाजासाठी निषिद्ध गोष्ट असल्याने त्यामागे असणारी मानसिक स्थिती किंवा

त्यासाठी कारणीभूत ठरणारे काही घटक शोधणे डॉक्टर व रुग्णास अवघड असते. कारण एखाद्या रुग्णास जर तुमची अर्धशिशू ही मानसिक ताणतणावामुळे आहे असे सांगितले तर, त्यास तो आरोप वाटू शकतो. खरोखरचे मनोकायिक आजार व फसवणुकीचे, खोटेपणाचे आजार यात फरक करण्यासाठी रुग्ण व त्याच्या कुटुंबियांशी संवाद साधणे आवश्यक असते.

### सवयीचे प्रतिसाद (conditioned responses)

सर्व प्रकारच्या संभाषणामध्ये देहबोलीला फार महत्त्व आहे. आपण मित्राशी सहजपणे बोलताना देखील, तो काय बोलतो आहे हे ऐकताना त्याला नक्की काय सांगायचे आहे, याचा विचार करत असतो. बोलता बोलता जर मित्र दूरवर बघत बोलला तर तो काहीतरी चुकीचे विधान करतोय, असे समजून आपण त्याची सत्यासत्यता पडताळून पाहू लागतो. आपण जे बोलतो, त्याला समोरून अपेक्षित प्रतिक्रिया आली, तर नकळतपणे आपण पुन्हा पुन्हा ते वाक्य उच्चारत राहातो. तसेच काहीसे डॉक्टर व रुग्ण संबंधात घडते. उदा. एखादा रुग्ण अनेक प्रकारची लक्षणे घेऊन स्पेशालिस्टकडे जातो. पेशंटला कितीही त्रास होत असला तरी त्याला अपॉईंटमेंटसाठी काही दिवस व डॉक्टरकडे गेल्यावर देखील काही तास थांबावे लागते. डॉक्टर भेटल्यावर देखील काही मिनिटांमध्ये जवळच्या नातलगाच्या उपस्थितीत त्याला सर्व काही सांगायचे असते. डॉक्टरांचा वेळ आपण घेत आहोत, याचा अगोदरच त्याच्या मनावर ताण असतो. अशा परिस्थितीत डॉक्टर त्यांना अयोग्य किंवा कमी महत्त्वाची लक्षणे वाटल्यास त्याकडे दुर्लक्ष करतात आणि एखादे महत्त्वाचे लक्षण वाटल्यास रुग्णाकडे रोखून पहातात. रुग्णाच्या मनात याची नोंद होते व तो त्या लक्षणास 'अत्यंत महत्त्वाचे' असे लेबल लावतो. डॉक्टरांनी केलेल्या तपासण्या 'नॉर्मल' आल्यास, रुग्ण डॉक्टरांनी दिलेल्या त्या लक्षणासाठीच्या गोळ्या/औषधे जरूर घेतो, पण तरीही त्यास पूर्ण बरे वाटत नाही. मग नवीन डॉक्टर... असे चक्र सुरु होते. या नव्या डॉक्टरला

तो ते 'अत्यंत महत्वाचे' लक्षण सांगतो व केलेल्या तपासण्या दाखवतो. या नव्या डॉक्टरच्या दृष्टीने या दोन्ही गोष्टींचा ताळमेळ बसत नसतो. त्या डॉक्टरांना यावेळी वेगळेच लक्षण महत्वाचे वाटू शकते व ते त्यांच्या स्पेशालिटीप्रमाणे बदलू शकते. उदा. हृदयरोग तज्ज्ञास, छातीत दुखणे, महत्वाचे वाटते. रुग्ण प्रत्येक वेळी नव्या डॉक्टरला नवीन 'महत्वाचे' लक्षण सांगत असतो. अशा तऱ्हेचे दुष्टचक्र रुग्णास कंटाळा येईपर्यंत किंवा शेवटी त्याला मानसोपचारतज्ञांकडे पाठवेपर्यंत कधी कधी चालू राहाते.

तसेच कधी कधी डॉक्टर रुग्णास थेट प्रश्न विचारतात, जसे की 'कानात घंटेचे आवाज येतात का?' यावर भांबावलेले रुग्ण विचार न करता हो म्हणून बसतात. यामध्ये एक लक्षात घेतले पाहिजे, अशा तऱ्हेच्या सवयीच्या प्रतिक्रिया सहजतेने दिल्या जातात. त्यामागे मुद्दामहून केलेला विचार किंवा खोटेपणाचे हेतू अजिबात नसतात.

हे सर्व टाळण्यासाठी कोणातरी डॉक्टरला रुग्णाची लक्षणे परत एकदा नीट लक्ष देऊन पहिल्यापासून ऐकण्याची गरज असते, म्हणजे मग कच्चे दुवे लक्षात येतात.

## प्रमाणीकरण (Validation)

ज्या ज्या डॉक्टरांसोबत मी काम केले, त्यांच्या मनात रुग्णाची 'खरी' लक्षणे आणि 'खोटी' किंवा 'काल्पनिक' लक्षणे याविषयीचा भेद किंवा फारकत अगदी निश्चित होती.

यासाठी आपण वेदनेचे उदाहरण घेऊ. आपण नेहेमी वेदना ही मापनपट्टीने मोजतात, असे ऐकले आहे. परंतु ही मापनपट्टी नेहमीच व्यक्तीनिष्ठ असते. १ ते १० या अंकात वेदना सांगितली जाते. यात १/१० म्हणजे अगदीच किरकोळ आणि ९/१० म्हणजे काहीही इतर करता न येण्याइतकी अति भयंकर अशी वेदना!

मला आठवतंय, की एकदा एका सर्जनने रुग्णास

त्याची पाठदुखी ही मापनपट्टीमध्ये सांगायला सांगितली व त्या रुग्णाने क्षणभराचाही विचार न करता ९/१० अशी सांगितली. रुग्ण व्यवस्थित शांतपणे रात्री झोपू शकत होता. ६-७ तास ऑफिसमध्ये काम करत होता आणि गाडी पार्किंगच्या प्रश्नांमुळे सार्वजनिक वाहतुकीची साधने वापरत होता. फक्त व्यायाम करताना त्या वेदनेमुळे त्याला त्रास होत होता. त्यामुळे वेदनेचे ९/१० हे मापन डॉक्टरांना 'खोटे' वाटले. परंतु मनोकायिक आजारांमध्ये, रुग्णास खूप तीव्रतेची पाठदुखी आहे, ही गोष्ट स्वीकारून त्याला महत्त्व द्यायलाच हवे. जर रुग्णाची सहनशक्तीच कमी असेल तर त्याचा विचार करायला हवाच, पण तीव्र वेदना होत नसतनाही वेदना आहेत, असे जर तो सांगत असेल तर त्याला मदतीची अधिकच गरज आहे असे यातून निष्पन्न होते.

वेदना ही आटोक्यातही असेल, फारशी तापदायक, कमजोर करणारी नसेल तरीही त्यामुळे दिनचर्या बिघडू शकते. शरीराला त्यासाठी संघर्ष करावा लागतो किंवा वेदनेला शरणच जावे लागते. अशा परिस्थितीत डॉक्टरने जर या लक्षणाला झिडकारले, तर रुग्णाची अवस्था दयनीय होते. ही वेदना घेऊन रुग्ण घरी, दारी काम करू शकत नाही, त्यामुळे तो स्वतःच नव्हे तर त्याचे कुटुंबीय हैराण होऊन जातात वेदना किंवा आजार समजून घेणे त्याचे सामाजिक परिणाम समजून घेणे हे अवघड असले तरी आवश्यक आहे.

तुम्हाला होणारा त्रास मानसिक आहे असे डॉक्टरांनी सांगितले, याचा अर्थ शरीरात काही दोष सापडला नाही, एवढाच होतो. त्रासच नाही, असा होऊ शकत नाही !



## 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 फिजिशियन	दुपारी ४
मंगळवार	डॉ. छाया दांडेकर / डॉ. शलाका जोशी	पायाची निगा	सकाळी ९
	डॉ. जयश्री महाजन / डॉ. श्रीपाद बोकील	दंत चिकित्सा	सकाळी ९
	मेधा पटवर्धन / सुकेशा सातवळेकर / नीता कुलकर्णी	आहार	दुपारी २.३०
	डॉ. मेधा परांजपे / डॉ. कन्नूर मुकुंद	नेत्र	दुपारी ३
	डॉ. रघुनंदन दीक्षित	व्यायाम	दुपारी ३
	डॉ. निलेश कुलकर्णी डॉ. भास्कर हर्षे	जनरल फिजिशियन	दुपारी ३.३० दुपारी ४
बुधवार	डॉ. स्नेहल देसाई	जनरल फिजिशियन	दुपारी ३
गुरुवार	डॉ. प्रकाश जोशी	जनरल फिजिशियन	दुपारी ३.३०
शुक्रवार	डॉ. राहुल ढोपे	जनरल फिजिशियन	दुपारी ३.३०
शनिवार	डॉ. आरती शहाडे	जनरल फिजिशियन	दुपारी ३.३०
सोमवार ते शनिवार	डॉ. संगीता जाधव	वैद्यकीय सहाय्यक	दुपारी २.०० ते ४.००
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

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, युरिया, क्रियाटिनीन इत्यादी), ईसीजी, पाय, दंत, डोळे तपासणी (फंडस कॅमेऱ्याद्वारे रेटिनाचे फोटो), आहार आणि व्यायाम सल्ला, फिजिशियन चेकअप **शुल्क :** सभासदांसाठी : रु. १,५००, इतरांसाठी रु. १,८००

'मेडिकार्ड' योजना - सावधान + मायक्रो अॅल्ब्युमिन + Visit A + Visit C मध्ये HbA1C + F/PP, Visit 3 मध्ये F/PP सवलत किंमत रु. २,२००/-.

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. १००, इतरांसाठी : रु. १५०

प्रत्येक सभासदाची सभासदत्व घेतल्यापासून एक महिन्यात फिजिशियनकडून 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. ९९७५५ ९८३२३  
दिवस व वेळ :  
दर महिन्याच्या पहिल्या शुक्रवारी  
दुपारी १.०० वाजता  
पुढील सत्र :  
३ मे आणि ७ जून २०२४



### 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 :  
१६ मे आणि २० जून २०२४



### मधुमेह व मज्जासंस्थेचे विकार (DIABETIC NEUROPATHY CLINIC)

तज्ज्ञ : डॉ. राहुल कुलकर्णी  
एम.डी.डी.एम. (न्यूरो.)  
मो. नं. ९८२२० १२५८८  
दिवस व वेळ :  
दर महिन्याच्या चौथ्या शुक्रवारी  
दुपारी २.०० वाजता  
पुढील सत्र :  
२४ मे आणि २८ जून २०२४



### 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)



### 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 :  
२ मे आणि ६ जून २०२४



### 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 :  
२७ मे आणि २४ जून २०२४

## 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.

## डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा



देणगीदार यादी (१ एप्रिल २०२४ ते ३० एप्रिल २०२४)

» माधव कृष्णाजी पुराणिक	रु. १०,००१/-
» ज्योती दिपक दवेकर (स्व. सीताबाई पळसकर आणि स्व. वेणुबाई दवेकर यांचे स्मरणार्थ)	रु. १,०००/-
» शुभम राजेंद्र गोटल (बालमधुमेहीं करिता)	रु. २,०००/-
» शशिकांत गाजरे	रु. २,०००/-
» प्रमोद रघुनाथ वागळे	रु. ३,०००/-
» अनिल व्ही. नेने	रु. ४,०००/-
» अभय मंगळवेढेकर	रु. ५,०००/-

## 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 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.

## मधुमेहींच्या दृष्टीअंधत्वाचे बऱ्याचदा मुख्य कारण डोळ्याच्या मागच्या पडद्यामध्ये (रेटिना) होणारा रक्तस्राव असतो हे माहित 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 मधुमेहींने  
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, 'स्वप्ननगरी', २० कर्वे रोड, पुणे - ४११००४.

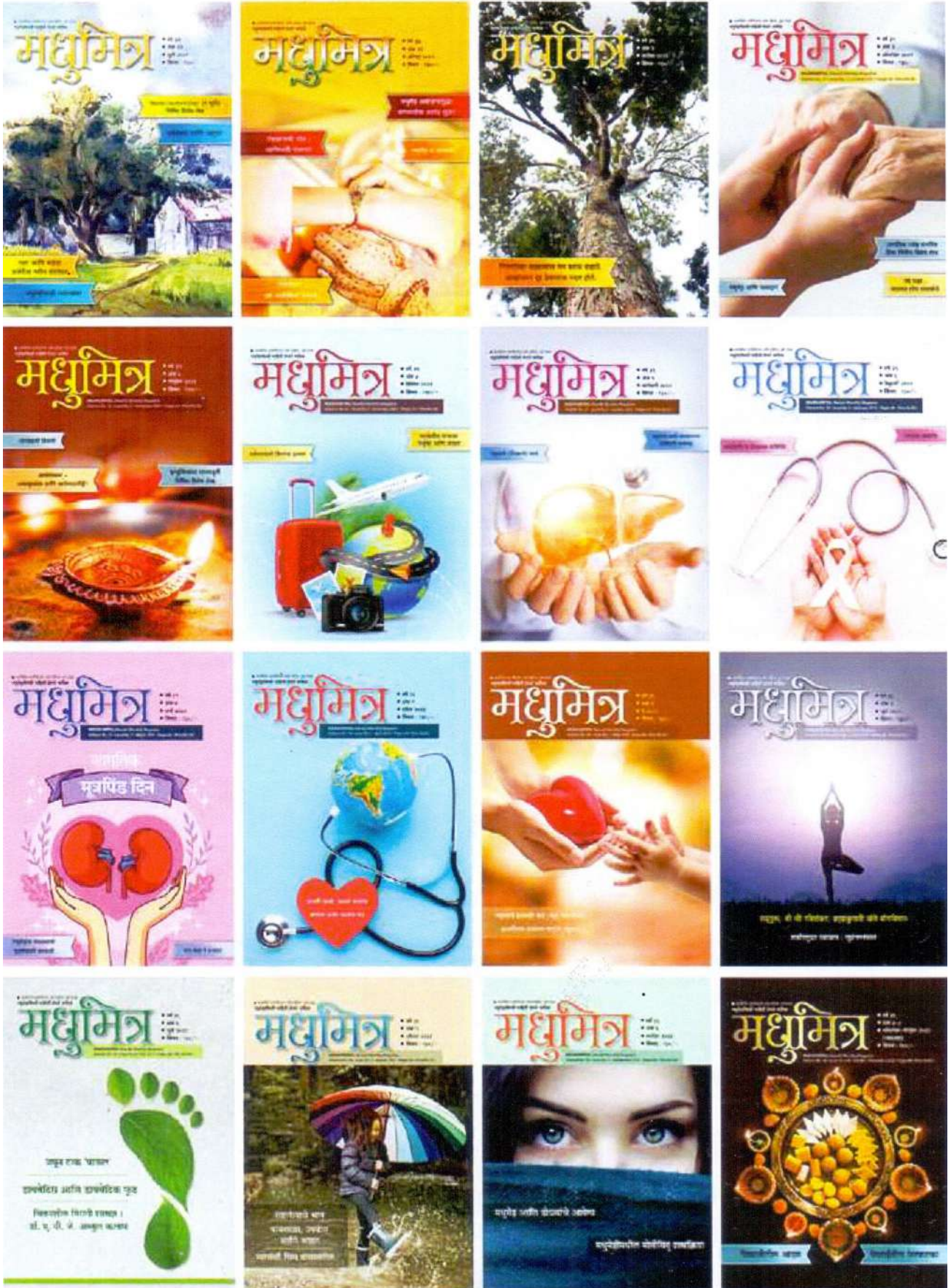
दूरध्वनी: ०२०-२५४४०३४६ / २५४३०१७९ / २९९१०१९३ मोबाईल: ९४२११४५९६३.

ईमेल: [diabeticassociationpun@yahoo.in](mailto:diabeticassociationpun@yahoo.in)

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



# आजच वर्गणीदार व्हा



## 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 तज्ज्ञांकरवी मधुमेह नियंत्रणात ठेवण्याच्या दृष्टीने मार्गदर्शन व सल्ला दिला जातो. तसेच आहार-व्यायाम याबाबत सर्वांगीण मार्गदर्शन केले जाते.

### कोणत्या तपासण्या व मार्गदर्शन केले जाते?

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

### याचे शुल्क किती?

सभासदांसाठी रुपये १५००/- व इतरांसाठी रुपये १८००/- 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.

