

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा
मधुमेहाविषयी माहिती देणारे मासिक

मधुमित्र

वर्ष : ३८
अंक : १२
मार्च २०२५
किंमत : रु. ३०/-

MADHUMITRA, Marathi Monthly Magazine
■ Volume No. 38 ■ Issue No. 12 ■ March 2025
■ Pages 44 ■ Price Rs. 30/-

‘ती’चं आरोग्यही महत्वाचं !

स्त्रियांना नवी दृष्टी देणाऱ्या : डॉ. अंजली देशपांडे

पी सी ओ डी





डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा



जागतिक महिला दिनानिमित्त सभासद आणि सभासदेतर महिलांसाठी विशेष
सवलतीच्या दरात रक्त तपासण्या
कालावधी : दि. 1 मार्च ते 15 मार्च 2025

तपासण्यांचे नाव	सभासदांसाठी		सभासदेतरांसाठी	
	सवलतीचे दर रु.	नेहमीचे दर रु.	सवलतीचे दर रु.	नेहमीचे दर रु.
सावधान तपासणी (फक्त रक्त तपासणी) (10 ते 12 तास उपाशीपोटी)	700	1500	800	1800
पती-पत्नीसाठी - सावधान तपासणी (फक्त रक्त तपासणी)	1300	3000	1500	3600
बेसिक पॅकेज : हिमोग्राम (Hb,WBC,Platelets etc) सीरम कॅल्शियम (Sr.Calcium) रक्तातील साखरेचे प्रमाण (Random blood sugar) थायरॉईड फंक्शन टेस्ट (TSH)	410	500	510	780
डायबेटिक प्रोफाइल (बेसिक पॅकेज + HbA1c, Urea, Creatinine,Liver function test, Lipid profile)	1000	1440	1090	2240
लिपिड प्रोफाइल	450	550	550	700
व्हिटॅमिन बी 12	450	550	550	720
व्हिटॅमिन डी	1000	1300	1100	1700
HbA1c	250	300	300	350
संधिवात (Arthritis) प्रोफाइल (R.A Factor, CRP, Uric acid)	720	850	820	960
अॅनिमिया प्रोफाइल (Hb, S.Iron, TIBC, Ferritin, Vit B12)	1170	1670	1270	2080
CA - 125 (ओव्हरी कॅन्सर संदर्भातील टेस्ट)	700	950	800	1000
CA- 15.3 (ब्रेस्ट कॅन्सर संदर्भातील टेस्ट)	1100	1400	1200	1500
T3T4TSH	375	400	475	600

वेळ : सकाळी 8.00 ते 10.00 आणि दुपारी 12.30 ते 2. 30

स्थळ : डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा 31 डी, स्वप्ननगरी, 20, कर्वे रोड,
पुणे - 411030 (संपर्क : 020-25440346, 9421145963)

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

कार्यकारी मंडळ

अध्यक्ष : डॉ. भास्कर हर्षे
कार्यवाह : डॉ. अमित वाळिंबे
खजिनदार : श्री. परीक्षित देवल
सहकार्यवाह : श्री. सतीश राजपाठक
सहकार्यवाह : डॉ. निलेश कुलकर्णी

कार्यकारिणी सभासद

डॉ. जगमोहन तळवलकर डॉ. मुकुंद कन्नूर
डॉ. स्नेहल देसाई डॉ. सोनाली भोजने
श्री. अरविंद शिराळकर
कायदेविषयक सल्लागार :
अॅड. प्रभाकर परळीकर अॅड. अनघा परळीकर

वैद्यकीय तपासणी : दुपारी २ ते ४

कर्नेरोड 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 / २९९१०९९३.

मोबाईल : ९४२११४५९६३. **email : 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 ९४२११४५९६३ 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 द्वारे अथवा ९४२११ ४५९६३ या क्रमांकावर (SMS) करून आपले नाव, पत्ता, फोन नंबर व वर्गणी भरल्याचा दिनांक कळवावा. तसे न केल्यास वर्गणी भरणाऱ्याचे नाव व पत्ता कळू शकत नाही.

संपर्क : मोबाईल : ९८८१७ १८८१२, दुपारी ९.३० ते १२.३० (रविवार सोडून) **website: www.daipune.com**

मधुमित्र

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया,
पुणे शाखेचे प्रकाशन

वर्ष : ३८ अंक : १२
मार्च २०२५

संस्थापक

कै. डॉ. रमेश नी. गोडबोले

संपादक

डॉ. सौ. वसुधा सरदेसाई

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 / ९४२११४५९६३
दुपारी ९.३० ते १२.३० (रविवार सोडून)
email : diabeticassociationpun@yahoo.in

जाहिरातीसाठी संपर्क

सुभाष केसकर ८८०५४ ११३४४



"स्त्री म्हणजे वात्सल्य,
स्त्री म्हणजे मांगल्य,
स्त्री म्हणजे मातृत्व,
स्त्री म्हणजे कतृत्व"

जागतिक महिला दिनाच्या हार्दिक शुभेच्छा!

'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 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

अनुक्रमणिका

संपादकीय

स्त्री उन्नती

डॉ. वसुधा सरदेसाई / ६

पीसीओडी (PCOD)

डॉ. निरुपमा सखदेव / ९

साखरेचे खाणार, त्याला...

डॉ. अमित करकरे / २७

‘ती’चं आरोग्यही महत्त्वाचं !
चाळीशीनंतर करायच्या तपासण्या

डॉ. अनुपा कुलकर्णी / १३

मधुमेह - प्रश्नोत्तरे - भाग ५

डॉ. अमित वाळिंबे / ३०

आयुष्याच्या या वळणावर...

मेघना पाध्ये / १७

किडनी प्रत्यारोपण : जीवनदानासाठी

एक नवसंजीवनी

डॉ. तुषार दिघे / ३४

स्त्रियांना नवी दृष्टी देणाऱ्या : डॉ. अंजली देशपांडे

मुलाखत : आरती अरगडे

शब्दांकन : समृद्धी धायगुडे / २१

मनाविषयी आंधळेपणा

पचनसंस्था : अर्थात आतड्याशी

निगडीत भावना

लेखक : डॉ. सुधीर कोठारी आणि किंजल गोयल

मराठी अनुवाद : डॉ. वसुधा सरदेसाई / ३७



संपादकीय

स्त्री उन्नती

डॉ. वसुधा सरदेसाई | ९८२२०७४३७८



८ मार्च - महिला दिन, या निमित्ताने महिलांच्या सर्वांगीण प्रगतीला चालना मिळते.



नमस्कार मंडळी !

कसे आहात सगळे ? अंक आवडतो आहे ना ? बघता बघता वर्षाचे २ महिने संपले सुद्धा ! साधारण दरवर्षी असेच होते. नवीन तारीख घालण्याची सवय होईपर्यंत पहिले २ महिने संपूनही जातात.

मार्च महिना हा अनेक कारणांनी आपले वैशिष्ट्य टिकवून असतो. मार्च म्हणजे की सर्वांनाच प्रथम आठवत असेल ती १०वी-१२ वीची परीक्षा, आयुष्याला दिशा देणाऱ्या आयुष्याची घडी बदलणाऱ्या या परीक्षा आहेत. यामुळे हा महिना आणि या परीक्षा यांचे महत्त्व अनन्यसाधारण आहे.

दुसरी महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे येणारा आंतरराष्ट्रीय महिला दिन ! तो असतो ८ मार्चला! या दिवसाच्या

निमित्ताने महिलांच्या सर्वांगीण प्रगतीला चालना मिळते. पण मला नेहेमीच प्रश्न पडतो की असा एक दिवस साजरा करून पुरते का ? बैलपोळ्यासारखी आपली एक दिवसाची खुशी! परंतु उरलेले वर्ष महिलांसाठी कसे आहे, याचा विचार होतो का ? अजुनही सर्व जगामध्ये महिलांना दुय्यम स्थान दिले जाते. कामाच्या ठिकाणी त्यांना तेवढ्याच कामाचे कमी वेतन मिळते. त्यातून सुरक्षिततेचे प्रश्न असतातच. शहरांमध्ये मुली खूप शिकत असल्या तरी, खेडेगावांमधून मुलींच्या शिक्षणाविषयी अनास्थाच आहे. अशावेळी हे महिला शिक्षण, महिला सबलीकरण, महिलांची प्रगती हे सगळे नुसतेच पोकळ शब्द वाटू लागतात. प्रत्येक संवेदनशील माणसाने याचा विचार करून, 'मी स्त्रियांच्या उन्नतीसाठी काय करू शकतो?' याचा यानिमित्ताने विचार करावा.



२० वर्षे हेअरिंग एड क्षेत्रात सेवेत

निट ऐकू येत नाही का..?

तर मग नविन वर्षाच्या स्वागताचे औचित्य साधून

जुने हेअरिंग एड बाय बॅक करा व नवीन मशिनवर आकर्षक डिस्काऊंट मिळवा.



अजिबात दुर्लक्ष करू नका...!
उशीर होण्याआधीच उपचार करून घ्या...

* तपासणी फ्री (हिअरिंग एड घेतल्यावर)* बॅटरी फ्री ६ महिने. * गरजेनुसार होम व्हिजिट.

नवीन रिचार्जेबल मशीन खूप डिस्काऊंटसह उपलब्ध

सर्व श्रवण यंत्रावर १० ते २० % व अनेक आकर्षक डिस्काऊंट, तसेच अनेक किमतीच्या व अनेक क्राॅलिटीच्या मशीन उपलब्ध आहेत. तज्ञांकडून तपासणीची सुविधा, ऐकू कमी येणाऱ्या व सर्व ज्येष्ठ लोकांकरिता ऐकणे हा महत्त्वाचा भाग आहे. धन्वंतरी (दिक्षित) हेअरिंग केअर सेंटर येथे Resound, phonak, Arphi या Imported कंपनीच्या मशीन्स उपलब्ध आहेत. यामध्ये कानाच्या मागील BTE. कानाच्या आतील न दिसणारे मशीन, C.I.C., I.T.C. पॉकेट मॉडेल उपलब्ध, तुमच्या मापाचे मशीन तयार करून मिळेल. हिअरिंग एडमध्ये प्रामुख्याने सेमी डिजिटल, फुल्ली डिजिटल प्रोग्रॅमेबल मशीन असतात ती सर्व उपलब्ध आहेत. श्रवणशक्तीची चाचणी (ऑडिओमेट्री) करण्यात येते. तसेच श्रवण यंत्रेचे सर्व पार्टस् उपलब्ध, रिपेअरची सुविधा उपलब्ध, श्रवणयंत्र अनेक किमती व क्राॅलिटीमध्ये उपलब्ध
खास टीप: जेष्ठ नागरिक काही कारणांनी आमच्याकडे येऊ शकत नाहीत त्यांचेकरिता घरी येऊन तपासणी व श्रवण यंत्र विक्री केली जाईल. त्याकरिता फोनवर संपर्क साधावा. श्रवणयंत्र वापरल्याने आपल्या दैनंदिन जीवनातल्या ऐकू येणाऱ्या अडचणी दूर होऊन पूर्वीसारखे स्पष्ट ऐकू येईल तरीही ऐकू येणे संदर्भात काही तक्रारी असेल तर अवश्य भेट द्या असे आवाहन संचालकांनी केले आहे.

धन्वंतरी (दिक्षित) हेअरिंग केअर सेंटर

पुणे : कायमस्वरूपी पत्ता : शॉप नं. ३ व ४ साईनंदन अपार्टमेंट, पुष्पक रवीट, मेडिकल शेजारील लेनमध्ये, लेन नंबर ८, माणिकबाग सिंगलचे अलिकडे, कोटक महेंद्रा बँकशेजारी, माणिकबाग, सिंगहाड रोड, पुणे-४१
वेळ : सोमवार ते शनिवार सकाळी १०.३० ते रात्री ८ वाजेपर्यंत. रविवारी सकाळी ११.०० ते दुपारी २ वाजेपर्यंत

कायमस्वरूपी पत्ता -चिंचवड : शॉप नं. ५९, कुणाल प्लाझा, मुंबई-पुणे जुना हायवे, चिंचवड रेल्वे स्टेशन रोड, दत्त मंदिरासमोर, द्वारकादास शामकुमार कपडे दुकानाची बिल्डिंग, चिंचवड,
मंगळवार, गुरुवार, शनिवार - दुपारी २.०० ते सायं. ७.३० वाजेपर्यंत.

फोन नं: 02024358797 / 9766505017 / 9922132830 www.dhanvantarihearing.com

नेहेमीप्रमाणे यावर्षीही या महिन्याच्या अंकातून आम्ही स्त्रियांच्या काही आरोग्यविषयक प्रश्नांचा उहापोह करण्याचा प्रयत्न केला आहे. PCOS हा तरुण वयातील स्त्रियांच्या प्रश्नाविषयी डॉ. निरुपमा सखदेव यांनी लिहीले आहे. हे लेख आपल्या पसंतीस पडावेत अशी मी अपेक्षा करते.

मधुमेही रुग्णांना वारंवार पडणारे प्रश्न समोर ठेवून डॉ. अमित वाळींबे यांनी विपुल लेखन केले आहे. अतिशय सोप्या भाषेत, समजेल अशा शब्दांत त्यांनी मधुमेहाची संपूर्ण माहितीच दिली आहे. हे लेख सर्वच वाचकवर्गास अत्यंत उपयुक्त आहेत व याचे स्वरूप 'प्रश्नोत्तरे' या प्रकारचे आहे.

मधुमित्रसाठी आपला सहभाग हवा, असे मी वारंवार आव्हान करते आहे, परंतु आपल्या कडून काहीच प्रतिसाद नाही. आपल्याला अंक कसा वाटला हे कळण्यासाठी काही दिवस आपला whatsapp ग्रुप सर्वांसाठी खुला करावा, असे आम्ही ठरवले आहे. म्हणजे आपण आपली मते नोंदवू शकाल. याप्रमाणे फेब्रुवारीत आपली मते आम्ही वाचली व आपण सूचवलेल्या विषयांवर लेख मागवण्याचा आमचा मानस आहे.

या महिला दिनाच्या निमित्ताने डॉ. अंजली देशपांडे यांची खास मुलाखत आपणासाठी या अंकात आम्ही घेतली आहे. महिलांचे विविध प्रश्न, विविध प्रातांतील स्त्रियांचे निरीक्षण व नोंदी, त्याचे अहवाल व सादरीकरण याविषयी त्यांचे मोठे कार्य आहे. या कामामुळे आपल्या शासनाला विविध धोरणे आखण्यासाठी व ती कार्यान्वित करण्यासाठी मोठीच मदत होते, या सगळ्याचा उहापोह त्यांच्या मुलाखतीतून आपल्याला कळेल.

डॉ.अनुपा कुलकर्णी यांनी स्त्रियांच्या चाळीशीनंतरच्या तपासण्या यावर लेख लिहिला असून, मेघना पाध्ये यांनी रजोनिवृत्तीच्या काळातील ताण आणि उपाययोजना यावर प्रकाशझोत टाकला आहे.

मूत्रपिंड प्रत्यारोपण या विषयी यावेळी डॉ. दिघे यांचा लेख आहे. त्यात त्याविषयीचे प्रश्न व तपासण्या याविषयी आपणास माहिती मिळेल.

हा अंक तुम्हाला कसा वाटला, जरूर कळवा. महिलांसाठी तुम्ही काही खास काम करीत असाल, तर तेही कळवा.

लोभ आहेच, तो वाढावा ही विनंती



पीसीओडी (PCOD)

डॉ. निरुपमा सखदेव । मो. ९४२२० ४९६५७

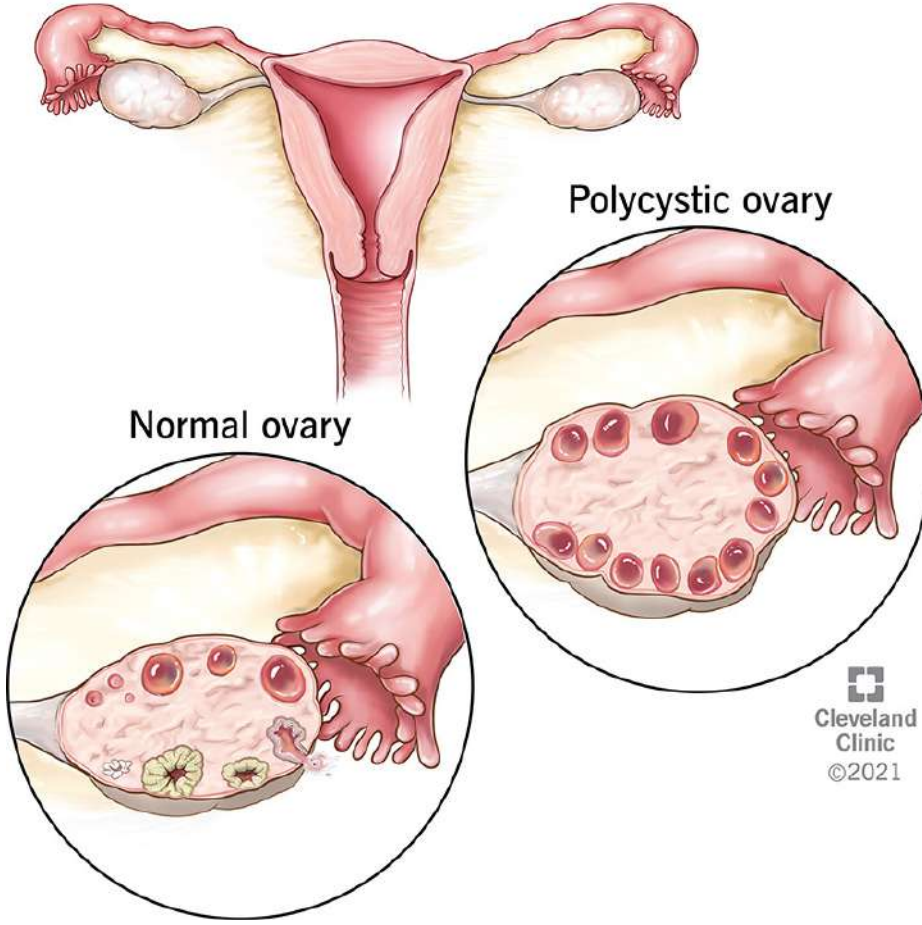


योग्य उपचार आणि सकारात्मक बदल करून PCOD समस्या नियंत्रणात आणू शकतात. त्याबद्दल सविस्तर माहिती.

‘मी ना, बाहेरचं खाणं पूर्ण बंद केलंय पीसीओडी आहे ना!’ वय वर्ष ३६, वजन केवळ ४६ किलो आणि मला हसून सांगत होती. मला कळेना की मी काय प्रतिक्रिया द्यावी? एकतर तिचं वजन काही जास्त

नव्हतं, दुसरं म्हणजे बाहेरचं खाणं बंद केलंय हे छानच आहे (कुणाच्याही दृष्टीने). पण पीसीओडी आहे असं म्हणून प्रसन्नपणे हसून बघायचं म्हणजे काय समजायचं?

मला पीसीओडी आहे हे काय बक्षीस



‘सर जो तेरा चकराए,
या दिल डूबा जाये’ या गाण्यात
जसा ‘तेल मालिश’ हे हर मरज
की दवा असतं तसेच तसंच
काहीसं झालंय पीसीओडीचं.
स्त्रियांच्या पूर्ण शरीरावर
आयुष्यावर छा गया है।

PCOD तर काय
असतो हा पीसीओडी? याचे
संपूर्ण नाव पॉलिसिस्टिक
ओवेरियन डिसीज
(Polycystic Ovarion
disease) यात गर्भाशयाच्या
दोन बाजूला असणाऱ्या
अंडकोषात चक्र मोत्याची
माळ दिसावी असे ठिपके
दिसतात. मोत्याची माळ
तरुणीच्या गळ्याची शोभा
वाढवते. पण तीच मोत्याची

माळ अंडकोषात उमटली तर माने भोवती काळी माळ
होते. (acanthosis nigricans)

एखादी मुलगी वयात येते तेव्हा शरीराची वाढ
होते, वजन-उंची वाढते आणि एके दिवशी पाळी
सुरू होते. दर महिन्याला अंडकोषात अनेक अंडी
वाढतात. एकच मोठे होते, फुलते, फळते आणि फुटते.
त्यानंतर बरोबर पंधरा दिवसांनी पाळी येते. पण हे एका
झटक्यात जमत नाही. शरीराला स्वतःचे प्राधान्यक्रम
असतात. उंची वाढणे, वजन वाढणे, स्नायूंची ताकद
वाढणे. मग ते पाळीच्या चक्राकडे लक्ष देते. त्यामुळे
सुरुवातीच्या काही चक्रे महिन्याची नसून दोन किंवा
तीन महिन्यांची असतात. अंडी मोठी होण्याची क्रिया
हळूहळू सुरू होते. ती सावकाश मोठी होतात, वेळाने
फुटतात, पाळी त्यामुळे उशिरा येते. दोन महिन्यांनी,
तीन महिन्यांनी येते. पाळीच्या चक्राची आदर्श गती
साधायला शरीराला वेळ लागू शकतो.

मिळवल्यासारखं सांगण्याची गोष्ट आहे का? काहीजण
असं पदवी मिळवल्यासारखं अभिमानाने सांगतात.
आपण काय प्रतिक्रिया द्यावी तेच कळत नाही. अरे
वा, अभिनंदन! म्हणावं का मिठीच मारावी कौतुकाची!
याच्या बरोबर उलट चित्र ही दिसते.

१३-१४ वर्षांची मुलगी, कधी निरागस चेहरा,
कधी बदमाश मिशिकल डोळे, उंची पाच फूट तीन-चार
इंच आणि वजन फक्त ७०-७५ किलो. ती मस्त मजेत
हसत असते आणि आईच्या चेहऱ्यावर मरण कळा!
कसं होणार हो? हिच्या सोनोग्राफीच्या रिपोर्टमध्ये
पीसीओडी लिहिलंय? जवळजवळ हुंदकेच आणि
रडारड. मी टिशू कुठे आहे शोधू लागते.

जसे एखादं रामबाण, जादुई औषध असतं
ना, कुठल्याही आजारावर लागू पडणार तसेच झाले
पीसीओडीचं. आयुष्यातील कुठल्याही वेळेत,
कुठल्याही परिस्थितीत, कुठल्याही व्यक्तीला,
(मुलीला) लागू होणारे निदान पीसीओडी.

काही मुलींच्या बाबतीत ही वेळ वयाच्या २०-२२ व्या वर्षीही येते.

तोपर्यंत असणारी ही अवस्था पीसीओच (PCO) असते. पण तो नैसर्गिक वाढीचा एक टप्पा असतो. जशी शरीराची वाढ पूर्ण होते, तसे शरीर पाळीच्या चक्राच्या गतीकडे लक्ष देते आणि पाळी वेळेवर येऊ लागते. (तीन आठवड्यांपासून सहा आठवड्यांपर्यंत) सगळ्यात महत्वाचे पाळीच्या वेळी होणारा रक्तस्त्राव जास्त असू नये, जास्त दिवस असू नये. तसं असेल तर डॉक्टरांचा सल्ला घेणे अत्यंत गरजेचे असते.

तुमची हसरी, खेळकर, सडसडीत मुलगी सर्व खाणे, पिणे सांभाळणारी, भरपूर खेळणारी, अनेक नवीन उपक्रम करणारी असेल आणि तिची पाळी दर दीड दोन महिन्यांनी होत असेल तर काळजी करू नका. तिचे शरीर अजून पाळीच्या बाबतीत प्रवीण /परफेक्ट झालेले नसते. डॉक्टर म्हणालेच तर सोनोग्राफी करावी. पण वयाच्या पंधरा-सोळा वर्षे या टप्प्यात अंडकोषातील मोत्याची माळ ही नैसर्गिक असते. शरीराला अजून एकच अंडे दर महिन्याला मोठे करून फोडण्याचं कसब जमलेलं नसतं. “तेव्हा होशियार धीरज रखो!” जमेल हळूहळू.

पण जर का आपली लाडकी लेक वयाच्या मानाने अति गुटगुटीत असेल, अरबट चरबट खाणारी असेल (चिप्स, पिझ्झा, सामोसा) व्यायाम म्हणजे फक्त ‘कोचा’सन (कोचावर लोळणे) किंवा शवासन (झोपा काढणे) करणारी असेल तर मात्र ब्लडप्रेसर आणि स्थूलतेचा वारसा घरात असेल मग ही गोष्ट नैसर्गिक पीसीओच्या सदरात मोडत नाही. तो आजार ठरतो आणि त्याचे परिणामही तसेच दिसतात. प्रमाणापेक्षा जास्त वजन वाढल्यास किंवा शारीरिक व्यायाम शून्य असेल तर hormonal असंतुलन होते. FSH, LH यातील प्रमाण बिघडते.

परिणाम

काय असतात त्याचे परिणाम?

- ▶▶ पाळी अनियमित होते
- ▶▶ अतिरक्त स्त्राव होऊ शकतो.
- ▶▶ वजन वाढते,सगळ्यात महत्वाचं पोटाचा घेर वाढतो.
- ▶▶ पिंपल्स जास्त येतात.
- ▶▶ चेहऱ्यावर जास्त प्रमाणात लव येते.
- ▶▶ अति स्थूलता किंवा थोड्या दिवसात जास्त वजन वाढल्यास पाळीचे चक्र गडगडते. रक्त स्त्राव अति कमी प्रमाणात होऊ शकतो.

वयाच्या पुढच्या टप्प्यात (२५-३५ वर्षे) पाळीच्या अनियमितपणामुळे

- ▶▶ गर्भधारणेत अडचणी येऊ शकतात.
- ▶▶ गर्भपाताची शक्यता वाढते.
- ▶▶ प्रेग्नॅंसीमध्ये मधुमेह किंवा रक्तदाब वाढण्याची शक्यता असते.

चाळिशीनंतर

पाळीचा अनियमितपणा, रक्तस्त्राव फार कमी किंवा फार जास्त होऊ शकतो. जडपणा येतो. जास्त प्रमाणात सूज येणे, अंग जड होणे. सगळ्यात महत्वाचे, चिडचिड होणे वाढते. त्यामुळे बरेच वेळा नवराच बायकोला डॉक्टर कडे घेऊन येतो. (एरवी असं क्वचितच होतं)

तर असा एकूण पीसीओडीचा प्रभाव आपल्या पूर्ण आयुष्यावर पडू शकतो.

पण आपल्या आयुष्यातील प्रत्येक समस्येला पीसीओडी जबाबदार असणार नाही.



उपाय

पीसीओडीच्या या मेटॅबोलिक घसरगुंडी वरून घसरायचं नसेल तर मुलीला खाण्याच्या चांगल्या सवयी लावा.

- » व्यायामाची आवड तुम्ही ठेवा आणि तिलाही लावा.
- » वाहनांची सवय १८ वर्षांपूर्वी नकोच सायकल त्यानंतरही वापरता येतेच.
- » कुठलीही डिग्री मिळवायचे असले तरी २४ तास अभ्यास आपण करत नाही.

ज्या शरीराच्या माध्यमातून आपण शिकणार त्याची काळजी घेणं गरजेचं आहे. त्यासाठी दिवसातून वीस ते तीस मिनिटे व्यायाम पाहिजेच.

छातीत असणारे हृदय जरा व्यायामाने धडधडलं तरच तो पुरेसा व्यायाम असतो आणि तरच पुरेसं शुद्ध रक्त मेंदूपर्यंत पोहोचू शकतं. तसे झाले तर च मेंदू अभ्यासात लक्ष घालणार हे लक्षात ठेवा.

इतर अनेक कारणाने घाम फुटू शकतो पण व्यायाम करून घाम यायला हवा. मग त्वचेचा तजेला कुठल्याही क्रीम शिवाय टिकतो. पिंपल्स वगैरे पळून जातात आणि हातापायाच्या नखांपासून डोक्यापर्यंत गरम रक्त सळसळले की शरीरातील सर्व चक्रे वेळेत

फिरायला लागतात. मग काळजीचं कारण नसतं.

असं झालं नाही तर मात्र काळजी करण्याची वेळ येते औषधांची लिस्ट सांभाळायची वेळ येते. कधी कधी मात्र खरंच औषधांची गरज असते.

औषधे खालील कारणासाठी वापराने लागतात –

- » रक्तस्त्राव कमी करण्यासाठी
- » पाळीचे चक्र नियमित करण्यासाठी
- » रक्त वाढीसाठी टॉनिक किंवा गोळ्या
- » जीवनसत्वे
- » मेट-फॉर्मिन सारखी एरवी मधुमेहासाठी वापरली जाणारी औषधे पीसीओडी साठी वापरली जातात.

गरज पडल्यास डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच औषधे वापरावीत आणि योग्य पद्धतीने वापरावी. विशेषतः काही कारणांनी हार्मोनल गोळ्या घेण्याची वेळ आल्यास डॉक्टरांनी सांगितलेल्या पद्धतीनेच ती घेणे गरजेचे आहे. त्यात काही चूक झाल्यास आणि झालेली चूक सांगणे महत्त्वाचे ठरते. तरच डॉक्टर औषध दुरुस्त करून देऊ शकतात आणि ते लागू पडते.

‘ती’चं आरोग्यही महत्त्वाचं! चाळीशीनंतर करायच्या तपासण्या

डॉ. अनुपा कुलकर्णी | मो. ९८८९३५३४३०.



स्त्री कुटुंबाचा कणा असते. ती निरोगी आणि आनंदी
असेल तर संपूर्ण कुटुंब आनंदी राहते.

८ मार्च अर्थात जागतिक महिला दिनाच्या शुभेच्छा !

प्रत्येक स्त्री, शिक्षण, करिअर, नोकरी, संसार, मुलांचे संगोपन या कौटुंबिक जबाबदारीत इतकी व्यग्र असते की स्वतःच्या आरोग्याकडे लक्ष द्यायला तिला वेळच नसतो. वय वर्षे चाळीस म्हणजे आयुष्याचे मध्यंतर! विशीतली धडपड आणि तिशीतली गडबड मागे पडून आपण स्त्रिया जेव्हा चाळीशीत प्रवेश करतो, तेव्हा नकळतपणे आरोग्याशी संबंधित व्याधीही आपले डोके वर काढण्यास सुरुवात करतात.

प्रापंचिक जबाबदाऱ्या पार पाडत असतानाच, जर प्रत्येक स्त्री आपल्या स्वतःच्या आरोग्याविषयी जागरूक असेल तर पुढे येणारी रजोनिवृत्ती व त्यासोबत होणारे शारिरिक व मानसिक बदल यांना ती अधिक सक्षमपणे सामोरी जाऊ शकेल, पर्यायाने याचा तिला व तिच्या कुटुंबाला नक्कीच फायदा होईल. म्हणूनच वयाच्या चाळीशीनंतर प्रत्येक स्त्रीने कुठल्या रक्त तपासण्या केल्या पाहिजेत, हे या लेखात पाहू.

खाली दिलेल्या तपासण्या वर्षातून किमान एकदा व गरजेनुसार वर्षातून दोनदा करणे आवश्यक आहे.

- » Haemogram
- » TFT (Thyroid function Test.)
- » Lipid Profile
- » Fasting and Post prandial Blood sugar levels and GlycoHb level. (मधुमेहा संबंधीची तपासणी)
- » Sr. calcium, Vit D3, Vit B12
- » CA-125 (अंडाशयाच्या (ovary) कर्करोगासंबंधीची चाचणी)
- » Mammography and USG
- » Self breast Examination.
- » Pap smear (गर्भाशय मुखाच्या कर्करोगासंबंधीची तपासणी)
- » ECG and Regular blood pressure check up
- » Ophthalmic (Eye) Check up.

Haemogram -

महिलांमध्ये मासिक पाळीतील अनियमितता, जास्त रक्तस्त्राव यांसारख्या कारणांमुळे रक्तातील हिमोग्लोबीनचे प्रमाण कमी होते. त्यामुळे अशक्तपणा, थकवा येणे, धाप लागणे, चक्कर येणे अशी लक्षणे दिसतात. या रक्त तपासणीमध्ये हिमोग्लोबीन, पांढऱ्या रक्तपेशी, लाल रक्तपेशी व प्लेटलेट्स यांचे प्रमाण समजते, त्यानुसार योग्य ते उपचार सुरू करता येतात.

TFT (Thyroid function Test)-

जसजसे वय वाढत जाते, तसतसे शरीरातील चयापचय क्रियेचा वेग मंदावतो. कधीकधी वजन वाढणे, केस गळणे, पाळीच्या तक्रारी, छातीत धडधडणे अशा समस्या दिसतात. तेव्हा वरील रक्त तपासणीद्वारे Thyroid ग्रंथीचे काम व्यवस्थित चालू आहे किंवा नाही हे समजते.

Lipid Profile

आहारातील तेलयुक्त पदार्थांचे सेवन, बैठी जीवनशैली, व्यायामाचा अभाव, हॉर्मोन्समध्ये होणारे बदल यामुळे शरीरातील चरबीचे प्रमाण वाढते. ही चरबी रक्तवाहिन्यांच्या आतील बाजूस जमा होते, ज्यामुळे रक्तप्रवाहास अडथळा निर्माण होतो व हृदयाशी व रक्तवाहिन्यांशी संबंधित आजार उद्भवू शकतात. पक्षाघाताचा धोका वाढू शकतो. त्यामुळे मधुमेह, हृदयविकार आणि सहव्याधी असलेल्या तसेच चाळीशीच्या पुढील महिलांनी किमान वर्षातून एकदा ही तपासणी करावी. या तपासणीमध्ये रक्तातील विविध प्रकारचे कोलेस्टेरॉल व ट्रायग्लिसराईड्स यांचे प्रमाण तपासले जाते.

Fasting and Post prandial Blood sugar levels and Glyco Hb level-

आजकाल अगदी वयाच्या चाळीसाव्या वर्षी किंबहुना कधी कधी तर पस्तिशीत देखील मधुमेह

होण्याचे प्रमाण वाढले आहे. होर्मोन्समधील चढउतार, आहारातील असंतुलन, बैठी जीवनशैली, ताणतणाव, व्यायामाचा अभाव यांसारखी कारणे याला कारणीभूत आहेत.

तसेच मधुमेह अनुवांशिक असल्याने आजच्या आधीच्या पिढीमध्ये असल्यास, तो आपल्यामध्ये येण्याची शक्यता जास्त असते. मधुमेहामुळे शरीरातील प्रत्येक अवयवावर उदा. किडनी, हृदय, मेंदू, नसा यावर दूरगामी परिणाम होतो, त्यामुळे मधुमेहाचे वेळीच निदान झाल्यास औषधे, व आहार यांनी तो नियंत्रित करता येतो.

उपाशीपोटी व जेवणानंतर दोन तासांनी रक्तातील साखरेचे प्रमाण तपासणे तसेच तीन महिन्यांची Average sugar level (HbA1c) तपासणे यांद्वारे मधुमेहाचे निदान लवकर करणे शक्य आहे.

Sr. calcium, vit D3 & vit B12

Vit D3 च्या कमतरतेमुळे कॅल्शियमचे absorption नीट होत नाही.

त्यामुळे calcium ची कमतरता निर्माण होते. हाडे कमकुवत होतात. तसेच मासिक पाळी थांबल्यानंतर होणाऱ्या इस्ट्रोजेन या होर्मोनच्या कमतरतेमुळे या महिलांमध्ये Osteoporosis व Bone fracture होण्याची शक्यता जास्त असते.

Vit B12 व्या कमतरतेमुळे थकवा येणे, हातापायांना मुंग्या येणे, वजन कमी होणे यांसारखी लक्षणे दिसतात, म्हणूनच वर्षातून किमान एकदा ह्या रक्त तपासण्या करून घेतल्यास, त्यानुसार डॉक्टरांच्या सल्ल्याप्रमाणे औषधे चालू करता येतात.

CA-125. (अंडाशयाच्या कर्करोगासंबंधीची तपासणी)

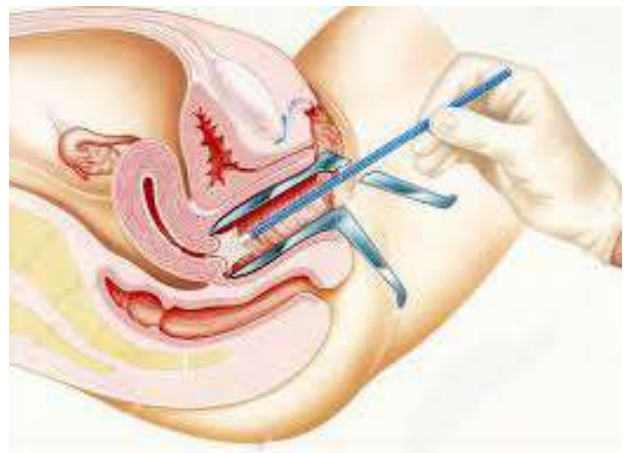
रक्तातील CA-125 या घटकाचे प्रमाण आवश्यकतेपेक्षा जास्त असल्यास अंडाशयाच्या

कर्करोगाची शक्यता असू शकते व त्यानुसार पुढील तपासण्या करता येतात.

Mammography and Self breast Examination -

भारतीय स्त्रियांमध्ये होणाऱ्या कर्करोगामध्ये स्तनाचा कर्करोग हा पहिल्या क्रमांकावर येतो. शहरी स्त्रियांमध्ये याचे प्रमाण ग्रामीण स्त्रियांच्या तुलनेत जास्त आहे. तसेच हा कर्करोग काही अंशी अनुवांशिक असल्यामुळे ज्या महिलांच्या पहिल्या पिढीत कोणाला झाला असल्यास अशा महिलांनी जागरूक असणे गरजेचे आहे. या कर्करोगाचे निदान वेळेत झाले तर उपचारांती तो पूर्णपणे बरा होऊ शकतो, यासाठी प्रत्येक स्त्रीने वयाच्या चाळीशीनंतर वर्षातून एकदा मॅमोग्राफी करणे गरजेचे आहे.

स्तनामध्ये गाठ असणे हे या कर्करोगाचे पहिले प्रमुख लक्षण आहे. Self Breast Examination म्हणजेच स्तनांची तपासणी स्वतः करणे ही स्तनाचा कर्करोग लवकर शोधण्यासाठीची एक चाचणी आहे. मासिक पाळी सुरु असलेल्या महिलांनी, पाचव्या किंवा सहाव्या दिवशी, तर मासिक पाळी बंद झालेल्या महिलांनी महिन्यातून एकदा स्व-स्तन तपासणी करणे आवश्यक आहे. स्तनामध्ये गाठ लागत असेल, स्तनाग्रामधुन पाणी किंवा रक्त येत असेल, स्तनांवरील त्वचेत किंवा स्तनाच्या आकारात बदल झाला असेल तर त्वरित डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.



Pap Smear (गर्भाशय मुखाच्या कर्करोगासंबंधी चाचणी)

स्तनाच्या कर्करोगा खालोखाल होणारा कर्करोग म्हणजे गर्भाशय मुखाचा कर्करोग, अर्थात Cervical Cancer HPV virus. हे या कॅन्सरची लक्षणे सुरुवातीला खूपच सौम्य असू शकतात. Cancer चे प्रमुख कारण आहे. कॅन्सर पुढच्या टप्प्यात पोहोचेस्तोवर लक्षणे जाणवत देखील नाहीत. त्यामुळे cervical cancer साठी तपासणी करून घेतल्यास हा आजार खूप आधीच्या टप्प्यावर लक्षात येण्यास मदत होते व त्यावर उपचार करणे सहज शक्य असते.

Pap smear test ही यासाठीची प्रमुख तपासणी आहे. ही अतिशय साधी व पटकन होणारी तपासणी आहे. पॅप टेस्ट मध्ये गर्भाशय मुखामधून पेशींचा नमुना घेतला जातो व तो प्रयोगशाळेत तपासणीसाठी पाठवला जातो. या पेशी असामान्य पेशी आहेत की, त्या कॅन्सरग्रस्त किंवा कॅन्सरपूर्व आहेत हे या तपासणीत पाहिले जाते.

Cervical cancer पासून बचाव करण्यासाठी महिलांनी नियमितपणे Pap test करून घेतली पाहिजे. आजार लवकरात लवकर लक्षात आल्यास त्यावर उपचार केले जाऊ शकतात आणि रुग्ण पूर्णपणे बरी होऊ शकते.

ECG and Regular blood pressure check up

काही वर्षापूर्वी डायबेटिस आणि उच्च रक्तदाब हे त्रास ठराविक वयानंतर होणारे आजार मानले जात. मात्र गेल्या दोन ते तीन दशकात भारतासह जगभरात ही स्थिती वेगाने बदलली आहे. आणि ३५ ते ४५ वयोगटांतील लोकांमध्ये उच्च रक्तदाबाचे प्रमाण वाढले आहे. बदललेली जीवनशैली, ताण-तणाव, व्यायामाचा अभाव, असंतुलित आहार व फास्ट फूडचे अतिसेवन ही उच्च रक्तदाबाची काही कारणे आहेत. उच्च रक्तदाब हा आजार काही अंशी अनुवांशिक आहे.

उच्च रक्तदाबाचा परिणाम हृदय, मेंदू, डोळे, किडनी अशा अवयवांवर होतो. तसेच त्यामुळे हार्ट अॅटॅक, ब्रेन स्ट्रोकची शक्यता वाढते. म्हणूनच आपल्या फॅमिली डॉक्टरकडून regular blood pressure चेक करून घ्यावे. तसेच वर्षातून एकदा ECG ही तपासणी करावी.

Ophthalmic (Eye) check up -



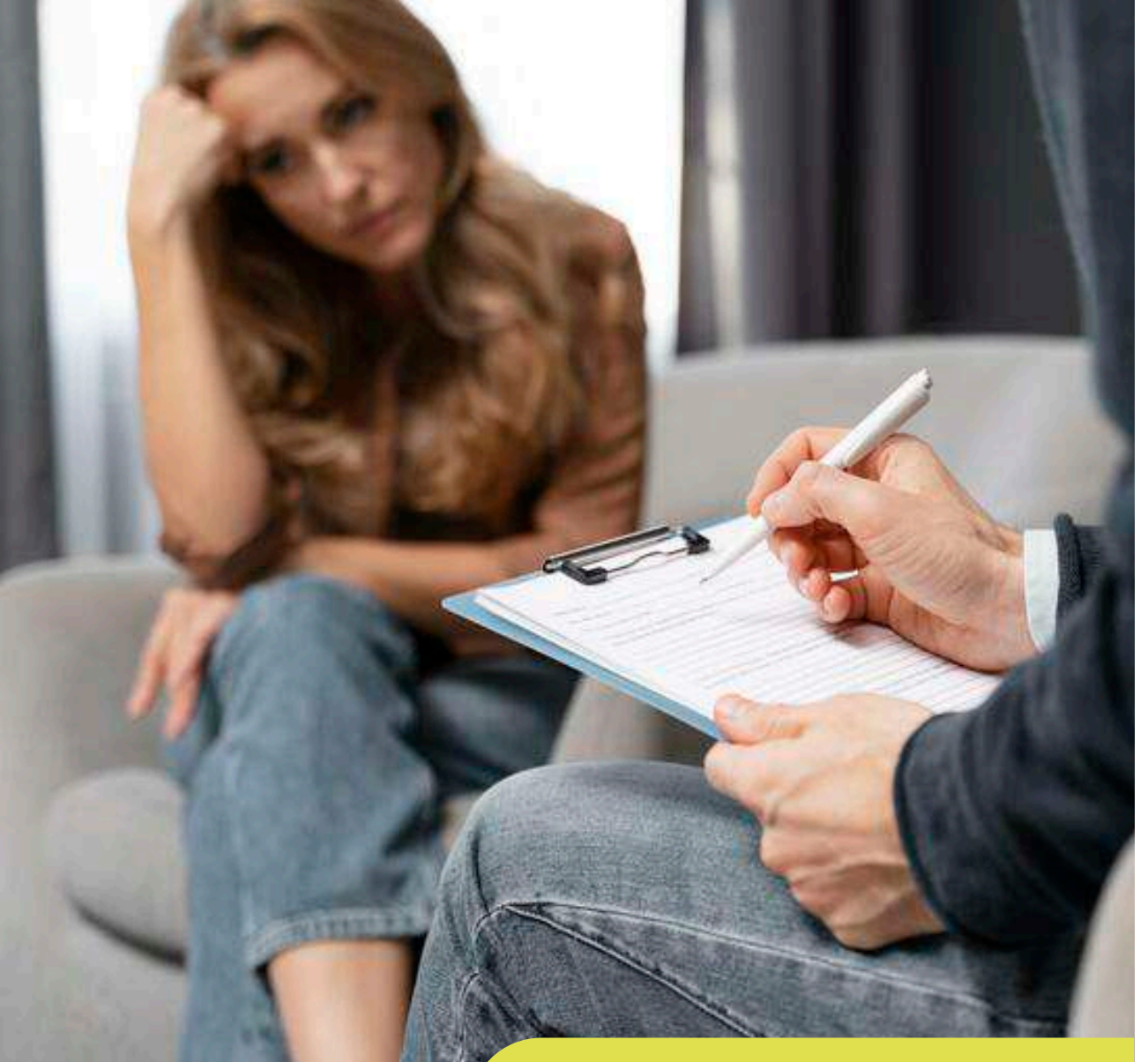
ब्लड प्रेशर, मधुमेह या आजारांचा परिणाम डोळ्यांवर होत असतो. तसेच चाळीशीनंतर दृष्टीदोष येऊ शकतो. त्यासाठी डोळ्यांची काळजी घेणे गरजेचे आहे. ग्लूकोमा, मोतीबिंदू यांसारख्या डोळ्यांच्या आजाराचे वेळीच निदान झाल्यास योग्य उपचार करून दृष्टी वाचवता येते. म्हणूनच इतर रक्त तपासण्यां सोबतच डोळ्यांच्या तज्ज्ञ डॉक्टरांकडून डोळ्यांची तपासणी करून घ्यावी.

स्त्री ही त्या कुटुंबाचा कणा असते. ती जर निरोगी व आनंदी असेल, तर तिचे संपूर्ण कुटुंब आनंदी रहाते. त्यामुळे प्रत्येक स्त्रीने जाणीवपूर्वक स्वतःच्या आरोग्याकडे लक्ष दिले पाहिजे.

Regular checkup, संतुलित आहार-विहार, व्यायाम, पुरेशी झोप ही चतुःसूत्री मानसिक व शारिरिक स्वास्थ्याची गुरुकिल्ली आहे.

आयुष्याच्या या वळणावर...

मेघना पाध्ये (समुपदेशक, मानसतज्ञ) | मो. ९७३०० ३४३८०



मानसिकदृष्ट्या तंदुरुस्त असणं म्हणजे स्वस्थ असणं. इतरांना आपल्या सान्निध्यात स्वस्थ वाटणं.

पंचेचाळीस वर्षांच्या मिसिस मोहिते माझ्याकडे आल्या त्याच मुळी उजवा हात छातीवर अन् डावा हात कपाळावर दाबून धरत. म्हणाल्या, 'खूप ताण जाणवतोय डोक्यात अन् छातीत.' अनेक तपासण्या झालेल्या. सगळ्या पॅथीची औषधही सुरु होती. पण आराम वाटेना म्हणून मानसोपचारासाठी आल्या होत्या.

दुसरी केस मेधाताईची. पन्नाशीकडे झुकलेल्या. बघितल्याबरोबर त्यांच्यातील अस्वस्थता स्पष्टपणे दिसत होती. म्हटलं बसा बसल्याबरोबर नजर टेबलावरील पाण्याच्या पेल्याकडे गेली. पाणी प्यायल्यानंतर दोन मिनीटे त्या स्तब्ध बसून होत्या. अन् नंतर बोलू लागल्या. म्हणाल्या, 'माझ्या फॅमिली डॉक्टरांच्या मते माझी डोकेदुखी मानसिक आहे, अगदी स्कॅनिंग पासून सगळ्या तपासण्या झाल्यात. सगळे रिपोर्ट नॉर्मल आहेत, पण काहीच सुचत नाहीये. रोजची कामं सुध्दा धडपणे उरकत नाहीत, विचारांनी डोक्याचा नुसता भुगा पडतोय.' आणि त्या खायला लागल्या, जरा वेळाने भर ओसरल्यानंतर त्या पुन्हां बोलू लागल्या, पुढील अर्धा तास त्या अगदी मनापासून बोलत होत्या. कुठलाही व्यत्यय न आणता मी अगदी लक्षपूर्वक त्यांचं बोलणं ऐकतेय असं बघितल्यानंतर त्या उल्हासित होऊन स्वतःच्या लहानपणीच्या गोष्टी, आई-वडील, शाळा, मैत्रिणी, कॉलेजचे दिवस, लग्न, सासर, नवरा, मुलंबाळ..... ते आजपर्यंतच्या तपासण्या अशा आठवणींची माळ गुंफत राहिल्या. त्या बोलत असताना त्यांच्या बोलण्यातून एकूणच तीव्र चिंता जाणवत होती.

मिसिस मोहितेंचा कडक शिस्तीचा नवरा, मेधाताईची लग्नाची मुलगी तसंच दोघींची सध्या चार सहा महिन्यातून एकदा उपटणारी मासिकपाळी आणि संपूर्ण आयुष्याकडे बघण्याचा नकारात्मक दृष्टीकोन असं सगळं पोषक वातावरण असल्यानंतर चिंतेचे पीक भरभरून न उगवले तरच नवल!

या दोन्ही केसेस मधे त्यांच्याबरोबर मनमोकळ्या गप्पांची काही सेशन्स केली. जन्मभर आपली भावनिक कुचंबणा कशी होत आली अन् व्याधी मागे लागल्या हे

शांतपणे ऐकणारा श्रोता त्यांना हवा होता. मी ते काम केलं अन् त्यांचा ताण एकदम हलका झाला. आपण स्त्रिया आयुष्यात अनेक भूमिका साकारत असतो. मुलगी, बहिण, बायको, सून-सासू अगदी समाजाचा एक घटक म्हणूनही. या भूमिकांबरोबर येणाऱ्या जबाबदा-यांची आपल्याला खूप लहानपणापासून जाणीव करून दिली जाते त्यामुळे कुठेतरी तडजोड करणं हे आयुष्याचा भाग बनून जातं आणि अशी तडजोड करत जगण ही सवय बनून जाते.

स्त्रियांच्या आयुष्यात ताण निर्माण करणारा एक महत्वाचा टप्पा म्हणजे रजोनिवृत्तिचा काळ. भारतात रजोनिवृत्तिचे सरासरी वय ४० ते ५० वर्ष आहे. रजोनिवृत्ती म्हणजे स्त्री प्रजनन संप्रेरकांची नैसर्गिक घट, म्हणजेच menopause मानसिक आरोग्याला आव्हान देऊ पहाणारा काळ चाळीशीनंतर जेव्हा पाळी अनियमित होते तेव्हा शारीरिक स्वास्थ्याबरोबरच स्त्रियांच्या मानसिक स्वास्थ्यातही बिघाड संभवतो. शरीरातील संप्रेरकांच्या (Hormones) बदलांमुळे अनेक शारीरिक आणि मानसिक लक्षणं दिसू लागतात. मन अधिकच भावुक होते. काहीतरी अनामिक भीती वाटते. उगीच एक पोकळी जाणवू लागते. छातीत धडधड, मनात दूरहूर, आत्मविश्वास ढासळणे, कारण नसताना रडू येणे, आपल्याकडे कोणाचेच लक्ष नाही असे वाटणे, त्यामुळे खूप संताप येणे, अंगातून गरम वाफा निघतायत असे वाटणे, लहानसहान गोष्टींची अती काळजी वाटणे, वैफल्य जाणवणे, झोप न लागणे, नैराश्य येणे अशी बरीच लक्षणे कमी-जास्त प्रमाणात जाणवू लागतात.

» मुलं मोठी झाली की घरात स्त्रियांना बराच मोकळा वेळ मिळतो, ज्यांना काही छंद असतात त्या स्वतःला त्यात रमवू शकतात. इतर स्त्रियांना मात्र एकटेपणामुळे घर खायला उठते मुलं, नवरा आपापल्या कामात व्यग्र असल्यामुळे आपली कुणाला गरज उरली नाही, आपल्यावर कुणी प्रेम करत नाही असे विचारही त्यांचं डोकं कुरतडू



लाभतात, 'रिकामं मन सैतानाचं' दार होऊन, त्यांचं मनः स्वास्थ बिघडू लागते. अशा भावना प्रबळ होऊन. मानसिक ताणात भर पडत जाते. हेच वय रजोनिवृत्तीचे असते:

रजोनिवृत्तीचे मानसिक परिणाम कितीही क्षुल्लक असले तरीही त्याची गंभीरपणे नोंद घ्यावी. वैद्यकीय मदतीसाठी तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. वेळेवर उपचार न केल्यास या मानसिक समस्यांमुळे तुमचे शारीरिक आणि मानसिक आरोग्य आणखी बिघडू शकते. विविध उपचार रजोनिवृत्तीच्या मानसिक समस्यांपासून मुक्त होण्यास मदत करतात. यामधे Cognitive Behavioural Therapy (CBT), हार्मोन रिप्लेसमेंट थेरपी (HRT) आणि समुपदेशन यांचा समावेश असू शकतो. या व्यतिरिक्त आपण संतुलित आहार खाणे आणि नियमित व्यायाम यासारख्या निरोगी सवयी लावून आपल्या आरोग्याची काळजी घेतली पाहिजे. हे केल्यास मानसिक तक्रारी प्रभावीपणे कमी होऊ आशकतात. योग/ध्यान, चालणे याशिवाय तुम्ही तुमचे मन विधायक क्रियाकलापांकडे

वळवले पाहिजे.

अशा वेळी कुटूंबातील व्यक्तीनी स्त्रियांना समजून घेण्याची खूप गरज असते. पण 'आजकाल तुझी कटकट खूप वाढलीय बुवा' अशी शोरेबाजी करून तिची अस्वस्थता वाढवण्याचं काम काही पुरुष करताना दिसतात. काही समजूतदार नवरेही असतात, पण संख्येने कमीच. नवरा, मुल सर्वजण आपापल्या कामात व्यग्र असतात. सगळ्यांसाठी आई नावाचा भोज्जा मात्र जरूर असतो. बदलणाऱ्या भावावस्था (मूडस) कळत असतात पण बाहेर पडायच कसं ते मात्र कळत नसतं, आयुष्याच्या या वळणावर बदल करायला हवा हे निश्चित! पण कसा? तर मान्य केल्याने. कुठल्याही बदलाची सुरुवात ही मान्य केल्याने (Acceptance) होते. मग येते acknowledgement... ठीक आहे. मला असं होतय.. आणि बदलाला सुरुवात.

शरीरात झालेल्या बदलांचा स्वीकार करायचा आहे आणि आपली मानसिक स्थिती आपल्यालाच सुसह्य करायची आहे त्यासाठी स्वतःहून प्रयत्न करायलाच हवे. नव्या दृष्टीकोनातून स्वतःचा



सकारात्मक विचार करावा म्हणजे मनावरची मरगळ निघून जाईल. या काळात आपल्या भावावस्था सारख्या बदलत असतात. त्यासाठी विचार, भावना आणि कृती ही साखळी समजून घ्यायला हवी. विचार बदलायचे म्हणजे आपण आपल्या मनाशी सतत जे बोलत असतो (स्वगत) ले बदलवणं गरजेचं असतं उदा: 'आता माझं कसं होईल' हे वाक्य मनात काळजी चिंता निर्माण करतं. त्याऐवजी 'मी धडधाकट आहे.' रजोनिवृत्ती हा शरीरातील एक नैसर्गिक बदल आहे. त्याचा मी स्वीकार

करते. आत्मविश्वासपूर्वक स्वतःची योग्य काळजी घेऊन माझ्या क्षमतांचा उपयोग करून मी स्वतःला 'कृतीशील ठेवेन' असा स्वगतातील बाल नक्कीच आपल्याला प्रेरीत करील.

आपल्या आजूबाजूला कार्यरत असलेल्या महिलांकडे जरूर एक नजर टाकावी हाती आलेले क्षण त्या कशा उजळून घेत आहेत ते बघाव तरुणपणी काही इच्छांना, छंदांना मुरड घातलेली असते. असे छंद नव्यानं जोपास), मला जे आवडतय ते मी माझ्यासाठी करतेय हे जमलं तर अर्धी लढाई जिंकलीच समजा! थोडं समाजात, सामाजिक कार्यात मिसळायचं ठरवलं तर आपल्या आयुष्याला उद्दीष्ट प्राप्त होईल, हे समाजाचे देणे' स्वकेंद्रीत विचार नक्कीच कमी करतं.

मानसिकदृष्ट्या तंदुरुस्त असणं म्हणजे स्वतःशी स्वस्थ असणं, इतरांना आपल्या सानिध्यात स्वस्थ वाटणं. या निकषावर प्रत्येक महिलेने स्वतःला तपासून बघावं सुधारणांची गरज असल्यास त्या कराव्यात. कारण शेवटी स्त्री सुखी तर कुटुंब सुखी, पर्यायाने समाज सुखी.. हो ना!

लेखाचा शेवट करताना वहिदा रेहमानच्या गाईड चित्रपटातील गाण्याच्या ओळी आठवल्या

कल के अंधेरो से निकल के, देखा है आँखे मलते मलते फूल ही फूल जिंदगी बहार है, तय कर लिया...

चला तर मग या वर्षीचा महिला दिन एका नव्या उमेदीने साजरा करूया ! फक्त एका दिवसापुरताच नाही हं.....

‘स्त्रियांना नवी दृष्टी देणाऱ्या’ : डॉ. अंजली देशपांडे

मुलाखत : आरती अरगडे | शब्दांकन : समृद्धी धायगुडे



‘अपनी पहचान बनाओ’

समाजात आणि कुटुंबात आजही स्त्री ही केंद्रस्थानी आहे. भारतीय कुटुंब व्यवस्थेमध्ये परंपरागत स्त्रीने केलेला अस्तित्वासाठीचा झगडा अजूनही सुरु आहे. अगदी जन्माच्या आधीपासून स्त्री तिच्या अस्तित्वासाठी आजही लढताना दिसते. या प्रवासांत काही माणसे आपले योगदान अशा प्रकारे देतात की, ज्यामुळे या झगड्याची दाहकता थोडी कमी होण्यास मदत होते. यातील एक नाव म्हणजे डॉ. अंजली देशपांडे यांचे ‘दृष्टी’ स्त्री अध्ययन प्रबोधन

केंद्र.

दृष्टी स्त्री अध्ययन प्रबोधन केंद्र, हे महिला अभ्यास केंद्र गेल्या दोन दशकांहून अधिक काळ समाजातील महिलांच्या स्थितीशी संबंधित महत्त्वाच्या मुद्द्यांवर संशोधन आणि प्रश्न समजून घेण्यासाठी काम करत आहे. आपल्या समाजात ‘स्त्री’ तिच्या पूर्ण आयुष्यात चार भूमिकांमधून जाते. आई म्हणून, तिच्या कुटुंबाची केंद्रस्थानी म्हणून, समाजाची एक जबाबदार सदस्य

म्हणून आणि स्वतः एक व्यक्ती म्हणून भूमिका बजावते. स्त्रीच्या या विविध भूमिका आणि या भूमिका बजावताना तिला येणाऱ्या समस्यांमुळे विचारवंतांना या मुद्द्यांचा तपशीलवार अभ्यास करण्यास भाग पाडले आहे. पितृसत्ताक व्यवस्था, सामाजिक बंधने, कुटुंबातील परस्परसंवादाचा अभाव आणि संधींचा अभाव हे स्त्रीच्या वैयक्तिक विकासाच्या मार्गातील सर्वात मोठे अडथळे आहेत.

कोणत्याही समाजातील महिलांना पितृसत्ताक समाजाच्या सक्तीच्या नियम आणि परंपरांमुळे दीर्घकाळ त्रास सहन करावा लागला आहे. सतीची परंपरा असो किंवा हुंडा असो; महिलांना नेहमीच समाजाच्या अंगठ्याखाली ठेवले गेले आहे. आता, दशकांच्या संघर्ष आणि त्यांच्या हक्कांसाठी लढल्यानंतर, महिला समाजाच्या विविध क्षेत्रात पुढे येऊ लागल्या आहेत. बरेच सामाजिक गट आणि स्वयंसेवी संस्थांनी महिला सक्षमीकरणासाठी केलेल्या प्रयत्नांमुळे सर्व महिलांसाठी शैक्षणिक, सामाजिक, राजकीय आणि आर्थिक हक्कांची दारे उघडली आहेत. त्यांच्या कार्याद्वारे, 'दृष्टी'ने महिला सक्षमीकरणाच्या क्षेत्रात एक उत्तम प्रगती केली आहे. दृष्टीने विविध महिलांच्या समस्यांवर अभ्यास मंडळे आयोजित केली आहेत. 'दृष्टी'ने महाराष्ट्रात स्वयं-मदत गटांद्वारे महिलांचे सामाजिक सक्षमीकरण, आदिवासी भागातील स्थलांतरित घरकामगारांचा अभ्यास आणि हरियाणामधील विवाहांच्या पद्धतीवर लिंग गुणोत्तराचा परिणाम आणि इतर बरेच संशोधन प्रकल्प राबवले आहेत. या संशोधन अहवालांचा सामाजिक पातळीवर तसेच धोरण ठरवण्याच्या टप्प्यावरही महत्त्वपूर्ण परिणाम झाला आहे. दृष्टीने महिला नगरसेवकांसाठी, महानगरपालिकेतील महिला निवडणुकांसाठी आणि कामाच्या ठिकाणी महिलांचा लैंगिक छळ रोखण्यासाठी, तसेच अंतर्गत तक्रार समितीच्या सदस्यांसाठी, लिंग अंदाज पत्रकाबाबत प्रशिक्षण, कार्यशाळा देखील आयोजित केल्या आहेत. समान संधी, सकारात्मक संवाद आणि नैतिक पाठिंब्याद्वारे, महिलांचा वैयक्तिक विकास होण्याची शक्यता आहे आणि या विकासाचा शेवटी समाजाला फायदा होईल.

'दृष्टी' या संस्थेचे ध्येय समाजातील महिलांची स्थिती, त्यांचा विकास आणि भारतीय संस्कृतीच्या संदर्भात समस्यांचा सखोल अभ्यास करणे, राज्य, राष्ट्रीय आणि आंतरराष्ट्रीय स्तरावर जाहीर केलेल्या विविध धोरणांबद्दल संशोधन करणे आणि जागरूकता निर्माण करणे. महिलांच्या विविध समस्यांचा अभ्यास, सर्वेक्षण आणि मूल्यांकन करणे आणि त्यांच्या विकासाशी संबंधित विविध योजना आणि प्रकल्पांबद्दल जागरूकता निर्माण करणे. 'दृष्टी' कार्यकर्त्यांना प्रशिक्षण आणि आवश्यक असलेली सर्व माहिती पुरवणे, हे आहे.

याचबरोबर महिलांना भेडसावणाऱ्या विविध समस्यांचा अभ्यास करणे आणि त्याच क्षेत्रात काम करणाऱ्या व्यक्ती, संस्था आणि संघटनांना मदत करणे. महिलांच्या समस्यांशी संबंधित मासिक, वार्षिक अंक आणि संशोधन अहवाल प्रकाशित करणे. या संस्थेच्या डॉ. अंजली देशपांडे यांनी संस्थेचा पूर्ण प्रवास आणि या प्रवासात आलेले वेगवेगळ्या अनुभवांचा खजिना 'मधुमित्र' समोर अलगाद उघडला.

संस्थेच्या आधारस्तंभ डॉ. अंजली देशपांडे -

डॉ. अंजली देशपांडे यांचे शैक्षणिक एम. कॉम., पीएचडी वाणिज्य शाखेतून झाले आहे. ३२ वर्ष त्यांनी सेवासदन महाविद्यालयात ज्ञानदानाचे कार्य केले. त्यांना विद्यार्थी दशेपासून सामाजिक कार्याची आवड होती. त्यांनी विद्यार्थी परिषदेच्या माध्यमातून सक्रियपणे काम केले. हे काम करतानाच महिलांच्या या विविध समस्यांची जाणीव झाली. समविचारी महिलांचा एक गट तयार झाला. या प्रेरणेतून तयार झालेल्या गटात विविध घटना, उपाय हे समोर येऊ लागले. या सर्व गोष्टींची माहिती आपण संकलित करून अजून समविचारी गटांना देऊ शकू या उद्देशाने प्रत्यक्ष घटनेची नोंद आणि त्यावरचे उपाय चर्चेत येऊ लागले. यामधून संशोधन करण्याचा विचार समोर आला. यामुळे स्त्रियांविषयक काम करणाऱ्या गटांना, त्यांच्या कार्यकर्त्यांना माहिती मिळावी हा हेतू होता, कारण प्रत्येक कार्यकर्ता सगळीच वृत्तपत्रे वाचतो असे नाही.

या प्रेरणेतून १९९६ पासून मुद्रित माध्यमांना



स्त्रियांविषयी आलेल्या प्रत्येक माहितीचा संग्रह 'दृष्टी' संस्थेकडे आणि आता संकेतस्थळावर आहे.

डॉ. अंजली देशपांडे यांना त्यांच्या कार्यात कुटुंबीयांची साथ देखील मिळत आहे. देशपांडे दाम्पत्य विद्यार्थी दशेपासून या समाज कार्यात व्यग्र असल्याने दोघांना याची सवय आहे.

या माहितीचे एकूण १६ विषयांमध्ये वर्गीकरण केले जाते. यात शिक्षण, आरोग्य, कला, न्याय, सामाजिक प्रश्न अशा विविध विभागांचा समावेश आहे. यापुढील माहिती त्यांच्याच शब्दांत :

“ही सर्व माहिती संग्रही झाल्यावर दर महिना 'स्त्री अध्ययन' या नावाने निघणाऱ्या मासिकामध्ये प्रकाशित केली जाते. या संपूर्ण माहितीसाठी २००१ मध्ये आमची अधिकृत नोंदणी झाली. 'दृष्टी' स्त्री अध्ययन केंद्र या नावाने आम्ही आमची सर्व महिलांविषयी संशोधने, माहिती देतो. 'स्त्री अध्ययन' या अंकातून प्रत्येक वर्ष एक विशेषांक काढून तज्ज्ञांचे लेख त्यात प्रकाशित करतो. या अंकाला देखील १५ वर्षे पूर्ण होत आहेत. या विशेषांकात आमचे महिलांसाठीचे कायदे, महिलांचे अर्थकारण, राजकारण, शेती आणि महिला, कुटुंब केंद्री महिला, अमृत महोत्सवानिमित्त ७५ वर्षातील महिलांच्या स्थितीतील बदल असे विषय हाताळले गेले. 'दृष्टी' मार्फत केलेल्या काही संशोधन प्रकल्पांना राष्ट्रीय महिला आयोगाची मदत मिळाली. ठराविक भागातील महिलांच्या स्थिती बदल काम करण्याची संधी मिळाली.”

पहिला संशोधन प्रकल्प आणि अनुभव-

अशाच स्वरूपातून महाराष्ट्रात एक संशोधन प्रकल्प झाला. बचत गटातून महिलांचा आर्थिक विकास होतो. सामाजिक विकास किती झाला? कुटुंबातील निर्णय प्रक्रियेतील तिचे स्थान यात बचत गटांमुळे काही फरक पडला आहे का? स्वतःच्या उत्कर्षाकडे म्हणजे स्वतःच्या शिक्षणाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन किती बदलला? अशा सर्व विषयांवर महाराष्ट्रात सर्वेक्षण पूर्ण झाले. या संशोधन प्रकल्पातून पुढे नव्या प्रकल्पाचे काम मिळाले. झारखंड, छत्तीसगड, ओडिसा, आसाम राज्यातील वनवासी पट्ट्यातील मुली पंजाबमध्ये घरगुती कामगार म्हणून जातात. या मुली काही वेळेला दलाला मार्फत जातात. त्यांचे तिथे आर्थिक शारीरिक शोषण होते. हजारो मुली या भागात काम करतात. वेगवेगळ्या मार्गांनी परराज्यात जात आहेत. या मुली नाईलाजाने शिक्षणाचा अभाव, रोजगाराचा अभावामुळे दुसरीकडे जात आहेत. अशा मुलींचे समूहच्या समूह रेल्वेने इतरत्र जाताना आमच्या काही कार्यकर्त्यांनी पहिले. हे दृश्य बघून या मुलींच्या संदर्भात आपण काय करू शकतो? असा विचार समोर आला. वनवासी भागातील मुलींचा संशोधनाचा प्रकल्प आणि विषय आम्ही हाती घेतल्यावर दिल्लीमध्ये देखील अशा स्वरूपाचे काम झाले. दिल्लीत अशी स्थिती आहे की, दलाल त्यांची दुकाने थाटून आहेत. त्यामुळे या मुलींना त्यांच्या कामाचे खूपच कमी पैसे हाती येतात.

या संपूर्ण व्यवहारात एजन्सीच जास्त पैसे खाते. हे पैसे कमी देण्यामागे मुली काम सोडून १५ दिवसांपेक्षा जास्त गावाला जातील हे एक कारण असते. या मुलींचे आणि त्यांच्या परिस्थितीचे सर्वेक्षण केल्यानंतर असे लक्षात आले की, कुटुंबाची आर्थिक स्थिती खालावलेली असल्याने या कामाकडे मुली वळतात. म्हणजे दिल्लीतील चकाचक जीवनशैलीची त्यांना भुरळ पडते. या एजन्सीची सरकारकडे कुठेही नोंदणी नसते, सरकारचा अंकुश नसतो. कोट्यवधी रुपयांचे व्यवहार होतात. त्यामुळे या एजन्सी फूस लावून, भुरळ घालून मुलींना शहरात नेतात. कधी कधी या मुलींची विक्री होते. हा सर्व अहवाल केंद्र सरकारच्या कामगार मंत्रालयाला आणि आदिवासी कल्याण मंत्रालयाला देतो. या सर्वेक्षणाचा फायदा असा झाला की, आपल्या संसदेमध्ये सामाजिक सुरक्षा विधेयक मांडले गेले. या विधेयकात घरगुती कामगारांच्या सुरक्षेविषयक प्रथम चर्चा झाली. अजूनही यांत काही घटकांचा समावेश असू शकतो.

‘बेटी बचाओ, बेटी पढाओ’ मोहिमेची पायाभरणी

हरियाणामध्ये लिंग गुणोत्तर विषम होती. यासाठी एक पाहणी झाली. हरियाणामध्ये मुलींच्या जन्माचे प्रमाण खूपच कमी होते. या सर्वेक्षणाअंती लक्षात आले की, मुलींच्या लग्नाचा खर्च खूप असतो. भविष्यातील खर्च टाळण्यासाठी पालक जन्माला येण्याआधीच तिचा बळी देतात. हरियाणातीलच काही नेत्यांनी आम्हाला माहिती पुरवली त्यानुसार ‘मोबाईल व्हॅन’ फिरत असे. त्यात सोनोग्राफी मशीनद्वारे गर्भातील भ्रूण स्त्री वा पुरुष या परीक्षणासाठी सर्व खटाटोप चालू असे. परिणामी मुलांना विवाहासाठी गावात मुली मिळत नसे. इथे परत दलालांचे जाळे घट्ट झाले आहे. इतर गावातून मुली मागविल्या जायच्या. मुलांचे लग्न ठरवायची वेळ आली की, पालक या दलालांकडे जात असत. मुलींच्या येण्याजाण्याचा खर्च करण्यास वरपक्ष तयार असत. इथे देखील मुलींचा बांधा, ठेवण, केस, डोळे अशा गोष्टी बघून लग्नास होकार कळवले जाई. यातही कधी कधी आईवडील मुलीला विकायचे. शेवटी पैसे प्रत्यक्षात किती हातात येणार हा संभ्रम होताच. सर्वेक्षणाच्या वेळी लग्नासाठी विकल्या

जाणाऱ्या मुलींची किंमत १५ हजार ते ९० हजार असे दर होते. हा संपूर्ण सर्व्हे त्यावेळी हरियाणातील दहा हजार मुलींचा केला गेला. हा अहवाल ज्यावेळी सरकारला आणि पत्रकारांसमोर सादर केला गेला. त्यावेळी काही माध्यम प्रतिनिधींनी राज्य सरकारला प्रश्न उपस्थित केले. या परिस्थितीला राज्यसरकार कसे तोंड देणार? त्यावेळी सरकारने उत्तर दिले की, ज्या राज्यांचे लिंग गुणोत्तर चांगले आहे तिथे काय उपाययोजना केल्या जातात याचा आढावा घेतला. यातून ‘बेटी पढाओ, बेटी बचाओ’ सारखी मोहीम हाती घेतली गेली. आजही याचा अहवाल संदर्भासाठी वापरला जातो.

ईशान्य भारतात स्त्रिया प्रचंड व्यग्र -

यानंतर आणखी एक सर्वेक्षण झाले. स्त्रियांच्या संदर्भातच पण वेगळा विचारांचे होते. ईशान्य भारतात स्त्रिया खूप सक्रिय आहेत. अरुणाचल, आसाम आणि मणिपूर या तीन राज्यात सर्वेक्षण झाले. यामधून असे समोर आले की, तिथल्या स्त्रिया खूप काम करतात पुरुष अतिशय आळशी आहेत. राजकारणाच्या बाबतीत मात्र अगदी उलट आहे. तिथे पुरुष राजकारणी पुढे आहेत. राजकारणातील महिलांचे प्रमाण अगदी नगण्यच म्हणायला हवे. मणिपूरची विख्यात बाजारपेठ आहे. तिथे एकही पुरुष विक्रेता दिसणार नाही. सर्वच कारभार स्त्रिया करतात. याबरोबर अरुणाचल प्रदेश, आसाम मध्येही स्त्रिया सर्व कामे करतात. जंगल सामग्री पासून ते शेती करण्यापर्यंत सर्व जबाबदाऱ्या स्त्रिया पार पाडतात. महिलांच्या या अतिव्यग्रतेवर काही उपाय योजना करता येईल का? अशी विचारणा राज्य सरकारने केली. त्यावर सर्व सरकारी योजना नेमकेपणाने स्त्रियांपर्यंत कशी पोहोचेल यावर मार्गदर्शन केले.

‘स्टेट्स वुमन ऑफ इंडिया’ -

हे सर्वेक्षण संपूर्ण भारतभर झाले. आमच्या संस्थेच्या कार्यकर्त्यांचे जाळे हे भारतभर पसरलेले असल्याने देशातील प्रत्येक राज्यातून तसेच ५ केंद्रशासित प्रदेशातून तसेच ७० टक्के जिल्ह्यातून सर्वेक्षण झाले. यातील काही जिल्हे हे आंतरराष्ट्रीय सीमावरील आहेत. या सर्वेक्षणासाठी

शिक्षण, आरोग्य, रोजगार या प्रमुख विषयांचा अंतर्भाव होता. या अंतर्गत ७४ हजार महिलांचा समावेश होता.

काश्मीरचे दहा जिल्हे सीमेवर आहेत. त्यापैकी नऊ जिल्ह्यांचा यात समावेश होता. या महिलांना नेमक्या कोणत्या प्रश्नांना सामोरे जावे लागते? हे पाहिले. स्थानिक कार्यकर्ते बरोबर घेऊन संभाषण केले. त्यांचे प्रश्न अगदी निराळे असतात, असे लक्षात आले.

‘दृष्टी’ कसे काम करते ?

संस्थेत १२ कर्मचारी कार्यरत आहेत. यापैकी तिघी रोजच्या रोज दैनिके पाहून माहिती संकलन करतात. संबंधित भागातील स्थानिक वृत्तपत्रे बघून ऑनलाईन किंवा ऑफलाईन कात्रणे काढणे असे काम करतात. वेळोवेळी तज्ज्ञांकडून अंकाशी संबंधित किंवा सर्वेक्षणाशी प्रश्नावली आणि लेख घेतले जातात.

‘दृष्टी’ला येणाऱ्या अडचणी ?

बऱ्याचदा संशोधनाला वेळेच्या मर्यादा असतात. या वेळेत काम पूर्ण करून माहिती विश्लेषण करणे थोडे अवघड जाते. पण स्त्रियांच्या प्रश्नावर काम करू तेवढे कमीच आहे. एखादे सर्वेक्षण पूर्ण होण्यासाठी सहा ते आठ महिन्यांचा कालावधी लागतो.

संस्मरणीय आठवणी –

झारखंडमध्ये सर्वेक्षण करताना वनवासी भागातली कार्यकर्ती होती. तिला स्थानिक भाषा येत होती. तिला एका दलालाकडे आम्ही पाठवले तेव्हा ते तिच्याकडे सुद्धा विक्रीच्या दृष्टीने किती उपयुक्त आहे याच दृष्टिकोनातून बघायचे. काही दलालांना देखील दोन भाषा येत होत्या. ते एकमेकांशी बोलताना म्हणाले की, हिला आपण परदेशात पाठवले तर किती पैसे येतील? या व्यवहाराला ‘कबुतरबाजी’ असे म्हटले जायचे. हे तिच्या लक्षात आले. सर्वेक्षण करताना काही दलालांना बनावट फोन करावे लागायचे. तेव्हा ते कमीत कमी तीन लाख असे फोन वर सांगायचे, हे इतके भीषण होते.

ईशान्य भारतात सर्व कुटुंब पोसायची जबाबदारी स्त्रीवर असायची. बोलायला त्या स्त्रियांकडे वेळ

नसायचा. सर्वेक्षणाच्या वेळी आम्ही बोलून काय फायदा होणार आहे, असा त्यांचा दृष्टिकोन असायचा. एका स्त्रीला जवळपास चार ते पाच मुले असायची. संपूर्ण वेळ त्या स्त्रीचा कुटुंबाचे पालन पोषण करण्यात जायचा. इथे देखील पुरुष दारू पितात, पत्ते खेळतात, फक्त पेरायला आणि धान्य कापायला ईशान्य भारतातही पुरुष असायचे.

हरियाणात लिंग गुणोत्तर विषम असल्याने तिथे काही मुली तर फसवणूक करू लागल्या. एका कुटुंबाने फोटो दाखवला. एका एजन्सीकडून मुलीचे लग्न झाले. लग्नानंतर मुलगी झाली, तिचा जीव घेतल्यावर तिने पुढे चार लग्ने केली. असेही प्रकार उघडकीस आलेले.

आणखी एका बाईने मूल बंद होण्याचे ऑपरेशन केले होते. तिला बाळ होणारच नाही म्हटल्यावर सर्व घरकाम, शेतकाम त्या महिलेवर ढकलले. यापेक्षा भयानक स्थिती म्हणजे एकच मुलगी आणायची घरात आणि तीन-तीन भाऊ असतात. तिघांबरोबर लैंगिक संबंध ठेवायला भाग पाडले जाते. हरियाणात शेती असल्याने मुले देखील फार शिकत नाही. पण एखादी मुलगी शिकली की, बाहेरच्या शहरातील मुलांशी लग्न करतात.

अनुभव –

आसाममध्ये भूतान सीमेपर्यंत जाऊन आलो. तिथे शाळा जळालेल्या अवस्थेत दिसल्या. पण इतर काही त्रास झाला नाही. दुसरा अनुभव दिल्लीत एका एजन्सी मध्ये आम्ही काही कार्यकर्ते पाठवलेले तर तिथे त्यांना या दलालांचे जाळे किती घट्ट आहे याचा अनुभव आला. आमचे कार्यकर्ते तिथे जाण्यापूर्वीच दुसऱ्या एजन्सीला आमची माहिती असायची.

पंतप्रधानांची संस्मरणीय भेट–

एका प्रकल्पाचा सर्वेक्षण अहवाल देण्यासाठी आम्ही त्यांच्या कार्यालयात गेलो. त्यांच्याशी बोलताना महिलांच्या असुरक्षिततेविषयी भरपूर चर्चा झाली. त्यांनी आम्हाला काही विषय सांगितले त्यापैकी एक महिलांचे खेळातील स्थान. आज आपल्या देशातील महिला क्रीडा क्षेत्रात प्रगती करत आहेत. यांना जिल्हा स्तरापासून राष्ट्रीय स्तरापर्यंत येण्यासाठी काय प्रकारच्या अडचणी

येतात. यावर सरकार म्हणून काही करता येईल का? त्यावर आमच्या संस्थेने क्रीडा भारती संघटनेबरोबर काम केले. दुसरा एक विषय होता समलिंगी विवाह कायदा. त्यावेळी न्यायालयात हा खटला सुरु होता. या समलिंगी विवाहाबाबत सर्व सामान्यांचे नेमके मत काय आहे. हे जाणून घेण्यासाठी आम्ही त्वरित सर्वेक्षण हा नवा प्रयोग करून पहिला. त्यासाठी पाच प्रश्न काढले हिंदी, मराठी, इंग्रजी मध्ये ते पाच दिवस समाज माध्यमांवर चालवले. दुसऱ्या दिवशीही एका संस्थेने भाषांतरित करत तेरा भाषांमध्ये उत्तर मिळवले. याचा अहवालही पंतप्रधानांना पाठवला. याचा फायदा सरकारी वकिलांना झाला.

आपले पंतप्रधान अतिशय उत्तम आणि एकदम शांत श्रोते आहेत. जोवर आपल्याबरोबर आहेत तोवर सर्व बोलणे कान देऊन ते ऐकणारच. हे मला खूप कौतुकास्पद वाटले. पूर्ण मन एकाग्र करून ते आपल्याला भेट देतात.

भारतीय महिलांकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन बदलणे आवश्यक-

भारतीय पालकांमध्ये, मुलींमध्ये जागरूकता असली तरी स्त्रियांकडे पाहण्याचा दृष्टिकोन अजूनही खूप वेगळा आहे. पाश्चात्यांचा आणि भारतीयांचा दोघांचाही दृष्टिकोन स्त्रीकडे बघण्याचा वेगळाच आहे. महिलांनी प्रथम स्वतः बाबत दृष्टिकोन बदलणे गरजेचे आहे. काही महिला पुरुष सत्ताक कुटुंबाच्या अतिरेकीपणामुळे शस्त्रक्रिया करून लिंग बदलतात. हि स्त्री स्वातंत्र्याची वाटचाल होणे अपेक्षित नाही. महिला अत्याचाराच्या बाबतीत बघायला गेली तर ९० टक्के घटना या ओळखीच्याच लोकांकडून होतात. अशा घटनांमध्ये मुलींना कळते पण बोलायचे धाडस होत नाही. मुलींच्या, स्त्रीच्या विकासासाठी पूरक आणि पोषक वातावरण निर्माण करणे ही समाज म्हणून आपली जबाबदारी आहे. मुलींना लैंगिक शिक्षण देताना मुलांना देखील सजगपणे स्वीकारावे.

'दृष्टी'पथातील काही आगामी प्रकल्प -

स्त्रियांचे पाय कामाच्या ठिकाणी केवळ स्त्री म्हणून



खेचणे हे आजही खूप चालते. हे दूषित विचार कमी करण्यासाठी सर्वांनीच समाज म्हणून प्रयत्न करणे गरजेचे आहे. भारतीय आणि पाश्चात्य कुटुंब पद्धती खूप वेगळ्या आहेत. यूजीसीच्या कोणत्याही अभ्यासक्रमात स्त्री विषयी विशेषतः भारतीय स्त्री विषयी खास अभ्यासक्रम नव्हताच. हळूहळू या संदर्भात माहिती विविध विषयातून देण्याचा प्रयत्न सुरु होत आहे.

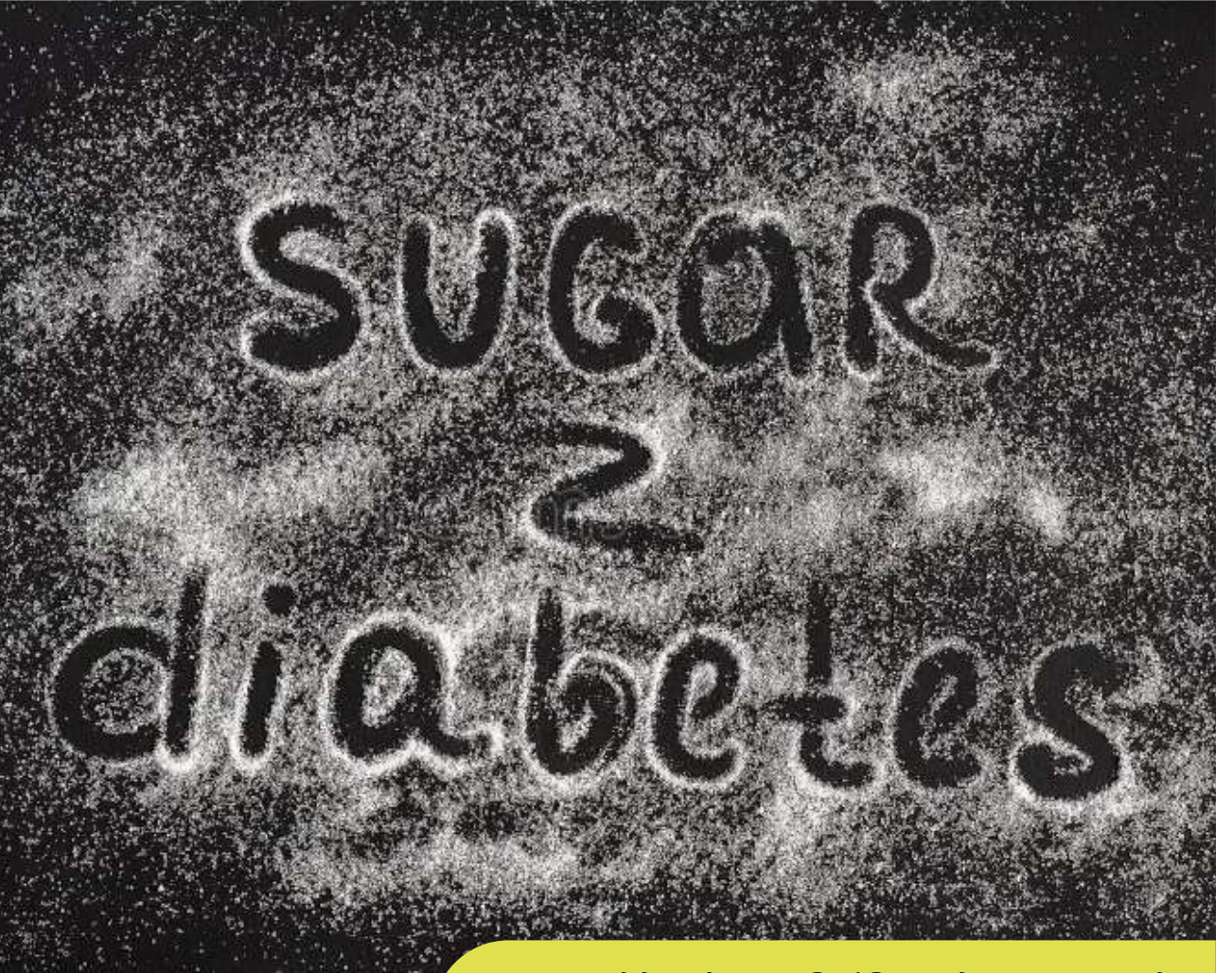
जागतिक महिला दिवस म्हणून जो आपण भारतात साजरा करतो. हा ८ मार्च दिवस खर तर पाश्चात्या महिलांनी संप केलेला दिवस होता. तरीही आपण आज आंधळेपणाने सत्य असत्यतता ना तपासता इतर देशांचे निकष आपल्याकडे लावून ते साजरे करत आहोत. भारतीय स्त्री केंद्रस्थानी ठेवून सर्व भारतीय अभ्यासक्रम, सर्वेक्षण, संशोधन आखण्याची गरज आहे. सध्या हा विषय संशोधनासाठी आहे. भविष्यत याविषयी लवकरच अहवाल येतील. दुसरा विषय म्हणजे लवकर संसदेत महिलांना आरक्षण मुद्दा येईल. त्या पार्श्वभूमीवर महिलांचा राजकारणातील सहभाग आणि निर्णय क्षमतेतील सहभाग यावर विशेषांकाचे काम सुरु आहे.

स्वतःची ओळख बनवा.

'अपनी पेहचान बनाओ' हे वाक्य अटलजींनी एकदा आमच्या महिलांना सांगितले होते. त्यामुळे स्त्रियांनी 'मला यातले काय कळतंय' हा हेका सोडावा. स्त्रियांनी सर्व क्षमतांचा वापर करणे आवश्यक आहे. समाजाच्या दृष्टीने कोणीही महिलांना संधी डावलू नये.

साखरेचे खाणार, त्याला...

डॉ अमित करकरे | मो. ९०७५९ ५५८४२



साखरेचे सेवन नियंत्रित केल्यास मधुमेह व्यवस्थापन सुधारते आणि संपूर्ण आरोग्य वाढते.

मधुमेही रुग्णांमध्ये साखर खाण्याची तीव्र इच्छा होणे ही एक अगदीच नेहमीची समस्या आहे. ज्या गोष्टीची मनाई आहे त्याचबद्दल प्रचंड ओढ वाटणे हा

तसाही स्वाभाविक मनुष्यगुण आहेच. त्यामुळे गोड पदार्थ कमी खा असं सांगितलं की नेमके तेच पदार्थ खाण्याची तीव्र इच्छा अनेकांना होते. जीभेवर (खरं



तर मनावर ताबा राहीला नाही की अतिरेकी खाणे होते आणि रक्तातील साखरेत तात्काळ वाढ होते.) साखरेच्या ओढीमागील मानसशास्त्र समजून घेतल्यास, आपल्या आहार सवयी सुधारण्यास आणि एकंदरीत आरोग्य सुधारण्यास मदत होऊ शकते.

साखरेवर नियंत्रण ठेवल्याचे दीर्घकालीन फायदे -

आजवर झालेल्या शास्त्रीय प्रयोगातून असे सिद्ध झाले आहे की साखर कमी खाल्याने शरीरातील सूज (इंफ्लेमेशन) कमी व्हायला मदत होते. साखरेचे सेवन कमी केल्यास रक्तातील साखर संतुलित राहते आणि संपूर्ण आरोग्य सुधारते. याशिवाय चांगले वजन व्यवस्थापन झाल्यामुळे आपसूकच हृदयविकाराचा धोका कमी होतो. साखर कमी केल्यामुळे आपली मानसिक स्पष्टता सुधारते.

साखरेचे आकर्षण का ?

साखरेची ओढ ही केवळ इच्छाशक्तीवर

अवलंबून नसते; ती जैविक, मानसिक आणि पर्यावरणीय घटकांशी संबंधित असते.

१. मेंदूचे रसायनशास्त्र आणि डोपामीन

साखर खाल्ल्यावर मेंदूत डोपामीन नावाचे आनंददायक संप्रेरक स्रवते ज्यामुळे काहीकाळ आपल्याला फारच छान वाटते. पण हे छान वाटणेच एक सवयीचे चक्र निर्माण करते, जिथे मेंदू अधिक आनंद मिळवण्यासाठी अधिक साखरेची मागणी करतो.

२. भावनिक आणि तणावामुळे खाणे-स्ट्रेस ईटींग

तणाव आणि भावना साखरेच्या ओढीवर खूपच प्रभाव टाकतात. तणाव संप्रेरक 'कोर्टिसोल' भूक वाढवतो आणि उच्च-ऊर्जायुक्त पदार्थ जसे की गोड पदार्थ खाण्याची इच्छा निर्माण करतो. त्यात साखर खाल्यावर आनंदाची भावना येते, त्यामुळे तणावतणावावर उतारा म्हणून साखरेचा मारा सुरु होतो.

३. सवयी आणि पर्यावरणीय घटक

चांगली बातमी आली की गोड वाटण्याची पध्दत

होती, म्हणजे चांगले आणि गोड यांचे कनेक्शन आपल्या मनात आपण बनवून ठेवले आहे. बालपणापासून सतत गोड पदार्थ खाण्यामुळे मेंदू गोडाशी आराम आणि आनंद यांची जोड लावतो. याशिवाय, जाहिराती, रिल्सवर सतत दिसणाऱ्या रेसिपी आणि सहज उपलब्ध असल्याने गोड किंवा साखरेच्या पदार्थांची सवय निर्माण होते.

४. रक्तातील साखरेतील असंतुलन

प्रक्रिया केलेल्या कार्बोहायड्रेट्सचे सेवन केल्यानंतर रक्तातील साखर वेगाने कमी झाल्यास, ऊर्जा पुनर्संचयित करण्यासाठी पुन्हा साखरेची तीव्र इच्छा निर्माण होते. त्यामुळे साखरेचे वारंवार सेवन आणि असंतुलन होत रहाते.

साखर खाण्याच्या तीव्र इच्छेवर विजय मिळवण्यासाठी काय करावे ?

१. आपापले ट्रिगर्स ओळखा

कोणत्या परिस्थिती, भावना किंवा सवयींमुळे साखर खाण्याची इच्छा निर्माण होते ते ओळखा. आपण दिवसभरात जे काही खाऊ त्याची नोंद ठेवण्याने आपल्याला कधी जास्त प्रमाणात ही इच्छा होते त्या वेळा व त्यामागची कारणे ओळखण्यास मदत होऊ शकते.

२. नैसर्गिक गोड पदार्थ निवडा

प्रक्रिया केलेल्या गोड पदार्थांऐवजी, फळे, सुकामेवा आणि डार्क चॉकलेट यांसारखे नैसर्गिक गोड पदार्थ निवडा. यामुळे पोषण मिळते आणि रक्तातील साखर अचानक वाढण्याची शक्यता कमी होते.

३. प्रथिने आणि फायबरचे सेवन वाढवा

प्रथिने आणि चोथायुक्त पदार्थांचे सेवन केल्यास रक्तातील साखर स्थिर राहते आणि त्यामुळे साखरेच्या ओढीची तीव्रता कमी होते. आहारात कडधान्ये, बीया, संपूर्ण धान्ये आणि सुकामेवा यांचा समावेश करा.

४. सचेतपणे (माइंडफुल) खाण्याचा सराव करा

गोड पदार्थ खाण्यापूर्वी थांबा आणि तुम्ही खरोखर भुकेले आहात की गोड खाण्याची फक्त भावनिक ओढ आहे हे तपासा. खोल श्वास घेणे किंवा पाणी पिणे, भावनिक भूक आणि खऱ्या भुकेत फरक करण्यास मदत करू शकते.

अर्धी वाटी श्रीखंड बकाबका खाण्यापेक्षा दोन चमचे तोंडात विरघळवून, त्यांचा सुगंध व स्वाद लाळेबरोबर मिसळत हळूहळू आस्वाद घेत खाल्याने एखाद्या घासातही वाटीभर खाल्याचा आनंद मिळवू शकाल.

५. तणावांचे प्रभावीपणे व्यवस्थापन करा

तणाव हा साखर खाण्याच्या ओढीमागचे मुख्य कारण आहे, म्हणून तो कमी करण्यासाठी छंद, ध्यान, श्वसन तंत्रे आणि शारीरिक व्यायाम यांचा नियमीत सराव केल्यास साखरेची ओढ कमी होऊ शकते.

६. साखरेचे सेवन हळूहळू कमी करा

साखर अचानक बंद केल्यास काही वेळेस नाराजीसारखी लक्षणे दिसून येतात, काहींची चिडचिड होऊ लागते तर काहींना थकवा जाणवू शकतो. साखर अचानक एकाएकी बंद करण्याऐवजी, गोडाला निरोगी पर्याय निवडून आणि त्याचेही प्रमाण नियंत्रित करून साखरेचे सेवन हळूहळू कमी करा.

थोडक्यात...

साखरेच्या ओढीमागील मानसशास्त्र समजून घेतल्याने व्यक्तीला त्यांच्या आहार सवयींवर नियंत्रण ठेवता येते. जैविक आणि मानसिक कारणांना लक्ष्य करून, सचेतपणे खाण्याचा सराव करून आणि आरोग्यदायी पर्याय निवडून साखरेच्या सेवनावर नियंत्रण ठेवता येते. कालांतराने, संतुलित दृष्टिकोन ठेवून साखरेचे सेवन नियंत्रित केल्यास मधुमेह व्यवस्थापन सुधारते आणि संपूर्ण आरोग्य वाढते.

मधुमेह - प्रश्नोत्तरे - भाग ५

डॉ. अमित वालिंबे, एम.डी. (मेडिसिन) | मो. ८७८८४८७६६८



मधुमेहावरील योग्य आणि वेळच्या वेळी औषधोपचारानेच मधुमेह नियंत्रणात राहतो.

१) मधुमेहाचे निदान झाल्यावर लगेचच औषधे चालू करावी का ?

मधुमेहाचे निदान झाल्यावर सर्व प्रकारच्या तपासण्या करून डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा. तुमच्या रक्तामधील साखरेचे प्रमाण, HbA1C, इतर रक्त तपासण्यांबरोबर डॉक्टर तुमची शारीरिक तपासणी करून तुमच्या मधुमेहाचे स्वरूप जाणून घेतात. त्यानुसार ते तुम्हाला योग्य आहार, व्यायाम तसेच निरोगी जीवनशैलीविषयी सल्ला देतात.

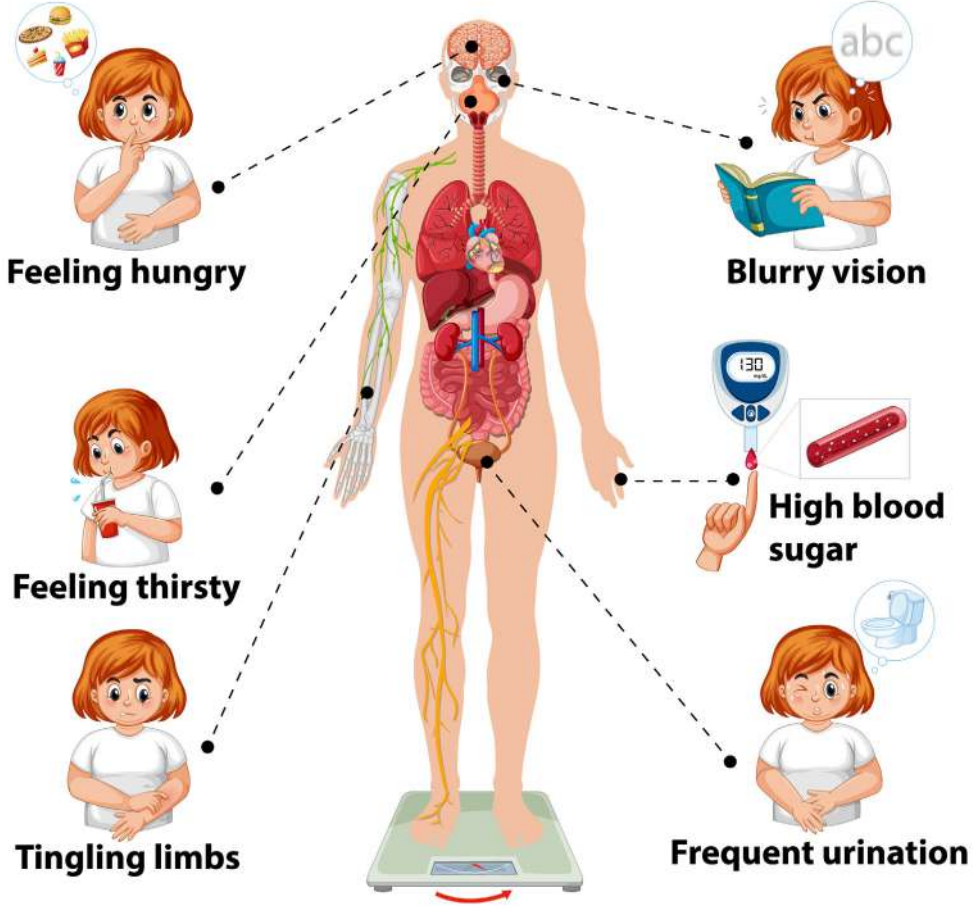
मधुमेह सौम्य प्रकारचा असल्यास लगेचच, औषधे न घेता साधारणपणे २-३ महिने पथ्य व्यायाम

आणि नियमित रक्तशर्करा तपासणी (BSL-F/PP) करून मधुमेहावर नियंत्रण ठेवणे शक्य असते. ३ महिन्यांनंतरही रक्त शर्करा आणि HbA1C नियंत्रणात न आल्यास औषधांचा वापर अनिवार्य ठरू शकतो.

मात्र, निदानाच्या वेळीच रक्तशर्करेचे प्रमाण खूपच जास्त असल्यास सुरुवातीलाच पथ्य व्यायामाबरोबर औषधे घेण्याची गरज पडू शकते.

२) मधुमेहाची औषधे कायमस्वरूपी घ्यावी लागतात का ?

याचे उत्तर बऱ्याचदा होय असे आहे. मधुमेहामध्ये रक्तशर्करा नियंत्रण करण्याची यंत्रणा (स्वादुपिंड,



आतडे, स्नायू आणि यकृत) अकार्यक्षम झालेली असते. इन्शुलिनचे प्रमाण आणि त्याचे कार्य मंदावलेले असते. आहार, व्यायाम आणि योग्य जीवनशैलीच्या सहाय्याने यामध्ये सुधारणा होण्याची शक्यता थोड्याफार प्रमाणात असते. त्यामुळे सुरुवातीच्या काळामध्ये किंवा मधुमेह सौम्य असल्यास औषधे कमी होण्याची शक्यता असते.

मात्र, मधुमेह हा दीर्घकालीन किंबहुना बरा न होणारा आजार आहे. त्यामुळे शरीरामधील ही यंत्रणा दिवसेंदिवस आणखीन बिघडत जाण्याची शक्यता असते, कित्येकदा रुग्णाचे आणि मधुमेहाचे वय जसे वाढत जाते तसे औषधांचा परिणाम कमी झाल्यामुळे औषधांचे प्रमाण वाढत जाण्याची शक्यता असते. यासाठी वारंवार रक्तशर्करा तपासून औषधांची मात्रा कमीजास्त करणे आवश्यक ठरते.

दीर्घकालीन मधुमेहामुळे मूत्रपिंडाचे कार्य कमी झाल्यास मात्र Hypoglycemia (साखर कमी होणे)चा त्रास रुग्णांना होऊ शकतो. अशा वेळी

औषधांची मात्रा कमी करावी लागते.

३) मधुमेहाची औषधे खाण्याच्या आधी घ्यावीत का नंतर ?

मधुमेहावर विविध प्रकारची मौखिक औषधे (गोळ्या) इन्शुलिन आणि इतर इन्जेक्शन्स उपलब्ध आहेत. काही औषधे खाण्या आधी घ्यावी लागतात.

- १) Sulphonylureas - Glibenclamide, Gliclazide, Glimepiride
- २) Meglitinides - Repaglinide, Nateglinide
- ३) इन्शुलिन - लगेच काम करणारे इन्शुलिन किंवा त्याची मिश्रणे

उदा. Actrapid, Mixtard, Novomix, etc.

दीर्घकाळ काम करणारे इन्शुलिन (Glargine, Degludec) हे १८-२४ तास काम करते, त्यामुळे

दिवसातून एका ठराविक वेळेस घेतले तरी चालते. खाण्यापिण्याचा त्याचा परिणामावर फारसा फरक पडत नाही.

Metformin (Glycomet) हे औषध मात्र खाल्यानंतर घ्यावे, त्यामुळे आम्लपित्त, पोट डबब होणे अशा दुष्परिणामांचा त्रास कमी होऊ शकतो, मेटफॉर्मिनयुक्त मिश्रणाची औषधे सुध्दा खाल्यानंतरच घ्यावीत, Acarbose, Miglitol, Voglibose ही औषधे जेवणाच्या पहिल्या घासाबरोबर चावून खाल्ली असता त्यांचा उपयोग चांगल्या प्रकारे होऊ शकतो. Semaglutide हे औषध सकाळी उपाशीपोटी घेतले जाते. Gliptins, Pioglitazone & Gliflozin प्रकारामधील औषधे खाण्याआधी किंवा नंतर कधीही घेतली तरी फारसा फरक पडत नाही.

४) गोड किंवा जास्त खाण्यात आल्यास जास्तीच्या गोळ्या घ्याव्या का ?

मधुमेहीनी शक्यतो आहाराचे नियोजन आणि त्याचे पालन करणे आवश्यक आहे. कधीतरी समारंभामध्ये गोड अथवा जास्त उष्मांक असलेले खाद्यपदार्थ खाण्यात आल्यास काय करावे? हा प्रश्न मधुमेहीना बऱ्याचदा पडत असतो. यावर उपाय म्हणून काही रुग्ण अशावेळी एखादी जास्तीची गोळी घेतात. मात्र, हे योग्य नव्हे. जास्तीच्या घेतलेल्या गोळ्यांचा योग्य परिणाम होण्यास बऱ्याचदा २४-४८ तास लागतात. त्यामुळे या जास्तीच्या गोळीचा फायदा अशावेळी होऊ शकत नाही. किंबहुना या गोळीचा परिणाम पुढच्या दिवशी झाल्यामुळे रक्तशर्करा खूपच कमी होण्याची (Hypoglycemia) शक्यता वाढते.

५) मधुमेहावरील औषधांमुळे मूत्रपिंडे निकामी होतात का ?

हा एक सर्वसाधारणपणे पसरलेला गैरसमज आहे. दीर्घकालीन मधुमेहामध्ये रक्तशर्करा तसेच रक्तदाब नियंत्रणात नसल्यास हळूहळू मूत्रपिंडाचे कार्य कमी होऊ

शकतो आणि त्यामुळे मूत्रपिंडे निकामी होऊ शकतात. मधुमेहाच्या औषधांमुळे मात्र मूत्रपिंडे निकामी होण्याची शक्यता खूपच कमी असते.

लघवीमधून प्रोटीन्स जाणे तसेच रक्तामधील Urea Creatinine तपासणीवरून मूत्रपिंडाच्या कार्याविषयी माहिती उपलब्ध होऊ शकते. त्यामुळे वर्षातून एकदा या तपासण्या करून घेणे आवश्यक आहे. त्याचप्रमाणे नियमितपणे डॉक्टरांचा सल्ला न घेता वर्षानुवर्षे स्वतःहूनच औषधे चालू ठेवणे योग्य नव्हे.

दीर्घकालीन मधुमेहामुळे मूत्रपिंडाचे कार्य कमी झालेले असल्यास वैद्यकीय सल्ल्यानुसार काही औषधांची मात्रा कमी करणे अथवा ही औषधे बंद करण्याची आवश्यकता असते. तसेच, अशावेळी मूत्रपिंडाची कार्यक्षमता कमी करणारी इतर आजारावरील औषधे (उदा. वेदनाशामक औषधे, Amikacen, etc.) टाळणे महत्त्वाचे आहे.

६) कोणत्या मधुमेहीना इन्शुलिन घेण्याची आवश्यकता असते ?

Type -I मधुमेहींच्या शरीरामध्ये इन्शुलिन तयार होण्याची प्रक्रिया बंद पडलेली असते. त्यामुळे अशा रुग्णांना कायमस्वरूपी इन्शुलिन घेण्याची गरज असते. किंबहुना, इन्शुलिन न घेतल्यास रक्तशर्करा खूपच प्रमाणात वाढून रक्तामध्ये किटोन्स आणि ॲसिडचे प्रमाण वाढू शकते. वेळीच उपाययोजना न केल्यास बेशुद्धावस्था येऊन रुग्णाचा मृत्यू होण्याची शक्यता असते. म्हणून Type -I रुग्णांसाठी इन्शुलिन हे जीवनावश्यक औषध आहे.

Type- II रुग्णांमध्ये इन्शुलिनचे प्रमाण कमी असते किंवा / आणि इन्शुलिनची कार्यक्षमता कमी झालेली असते. त्यामुळे या प्रकारामध्ये गोळ्यांचा वापर करून रक्तशर्करा नियंत्रित ठेवणे शक्य होते.

मात्र, काही विशेष प्रसंगी Type- II रुग्णांसाठी सुद्धा इन्शुलिनचा वापर करणे अनिवार्य असते. उदा.

- १) गंभीर आजारपण - अतिदक्षता विभागामध्ये - हृदय /मूत्रपिंड/ मेंदू/ यकृताचे आजार, बेशुद्धावस्था
- २) गर्भारपण
- ३) रक्तशर्करा खूपच जास्त प्रमाणात वाढलेली असल्यास
- ४) शस्त्रक्रियेनंतर

वरील आजारांमध्ये जरी इन्शुलिन दिले गेले असले तरी आजार नियंत्रणात आल्यावर इन्शुलिन बंद करून पुन्हा गोळ्यांचा वापर करून रक्तशर्करा नियंत्रणात ठेवणे शक्य असते. म्हणून, एकदा इन्शुलिन चालू केले म्हणजे, कायमस्वरूपी इन्शुलिनच घ्यावे लागेल, ही भीती रुग्णांनी बाळगू नये.

खूप वर्षांचा मधुमेह असल्यास आणि गोळ्यांचे कमाल डोसेस देऊनही रक्तशर्करा नियंत्रणात न राहिल्यास इन्शुलिनची गरज भासू शकते. अशा रुग्णांना मात्र बऱ्याचदा कायमस्वरूपी इन्शुलिन घ्यावे लागू शकते.

७) इन्शुलिनची सवय लागते हे म्हणणे योग्य आहे का?

इन्शुलिनच काय तर इतर कोणत्याही औषधाची सवय लागते हे म्हणणे चुकीचे आहे. एखाद्या रुग्णाला जर रक्तशर्करा नियंत्रित ठेवण्यासाठी इन्शुलिन घ्यावे लागत असेल, तर ती त्याची गरज आहे. त्याप्रमाणे अन्न, पाणी, मल-मूत्रविसर्जन आणि झोप या माणसाच्या गरजा आहेत, त्याचप्रमाणे या रुग्णासाठी इन्शुलिन ही गरज आहे. आणि गरजेच्या गोष्टीची सवय लागते हे म्हणणे चुकीचे आहे.

गरज नसलेल्या किंवा चैनीच्या गोष्टींची- उदा. धूम्रपान, तंबाखू, मद्यपान यांची सवय लागणे म्हणणे हे मात्र योग्य आहे.

८) इन्शुलिनचे इंजेक्शनच का घ्यावे लागते?

इन्शुलिन हे एक प्रोटीन आहे. अमायनो ॲसिडच्या (Amino Acid) एका विशिष्ट साखळीच्या रुपामध्ये ते बनलेले असते. असते. इन्शुलिन जर तोंडावाटे गोळीच्या स्वरूपात घेतले तर जठर आतड्यामध्ये पाचक

रसांद्वारे त्याचे विघटन होते आणि त्याचे वेगवेगळ्या अमायनो ॲसिडमध्ये रुपांतर होते आणि ते इन्शुलिन रहात नाही. म्हणून इन्शुलिन तोंडावाटे घेऊन उपयोग होत नाही, इन्शुलिनचे इंजेक्शन कातडीच्या खालच्या चरबीमध्ये घेतले असता ते इन्शुलिन म्हणूनच रक्तामध्ये राहते आणि त्यामुळे रक्तशर्करा कमी करण्याचे कार्य करू शकते.

तोंडावाटे घेण्याच्या वेगळ्या प्रकारच्या गोळ्या आणि नाकावाटे घेण्याच्या इन्शुलिन स्प्रेविषयी सध्या संशोधन चालू आहे. लवकरच काही वर्षांमध्ये त्याचे निकाल उपलब्ध होतील, अशी आशा आपण करूया.

९) रक्त तपासणीच्या दिवशी औषधांचे वेळापत्रक कसे असावे?

मधुमेहाची रक्तशर्करा तपासणी ही आपल्या दैनंदिन वेळापत्रकाचे प्रतिनिधित्व करणारी असावी. त्यामुळे आपल्या खाण्याच्या आणि औषधांच्या वेळा नेहमीप्रमाणे ठेवून BSL-F/PP तपासावी. तपासणीच्या दिवशी उपाशीपोटीची तपासणी झाल्यावर योग्य वेळेस नाष्टा, जेवण आणि औषधे वेळच्या वेळी घेऊन जेवणानंतर २ तासांनी साखर तपासावी. त्या दिवशी वेगळेच काहीतरी खाणे, गोळ्या चुकविणे टाळावे. म्हणजे, नेहमी साखरेचे प्रमाण कसे असते, याचा उलगाडा तपासणीमधून कळू शकतो.

रक्ततपासणीपूर्वी ८-१५ दिवस तात्पुरत्या स्वरूपात योग्य आहार, व्यायाम ओषधे घेऊन चांगला रिपोर्ट आणायचा आणि त्यांना फसवायचे असे करणारे रुग्ण बरेच असतात. अशा रुग्णांची HbA1Cची तपासणी मात्र जास्त येते आणि डॉक्टरांना तुमच्या फसवणुकीचा उलगाडा होऊ शकतो.

मात्र, असे करताना आपण डॉक्टरांना नाही तर स्वतःला फसवित आहोत, हे ध्यानात ठेवावे. आपला मधुमेह हा आपण स्वतःसाठी नियंत्रणात ठेवल्यास त्याचे फायदे आपल्यालाच मिळणार आहेत, ही गोष्ट लक्षात ठेवावी.

किडनी प्रत्यारोपण : जीवनदानासाठी एक नवसंजीवनी

डॉ. तुषार दिघे । मो. ९८२२०५२४७९



किडनी दानाबद्दल माहिती देणारा विशेष लेख

आजच्या काळात किडनीचे विकार हे जगभरात एक मोठे आव्हान बनले आहेत. भारतामध्ये किडनीच्या विकारांमुळे दरवर्षी लाखो लोक प्रभावित होत आहेत. किडनीच्या कार्यात गडबड होणे, कार्यक्षमता कमी होणे किंवा किडनी पूर्णपणे निकामी होणे ही समस्या मोठ्या प्रमाणावर वाढली आहे. याची विविध कारणे असू शकतात जसे की, गंभीर मधुमेह, उच्च रक्तदाब, अनुवांशिक विकार, किंवा इन्फेक्शन. हे आजार किडनीच्या कार्यावर गंभीर परिणाम करतात.

किडनी निकामी झाल्यावर रुग्णाला जीव

वाचवण्यासाठी दोनच पर्याय उपलब्ध असतात - डायलिसिस किंवा किडनी प्रत्यारोपण. त्यापैकी किडनी प्रत्यारोपण हा दीर्घकालीन उपाय मानला जातो, जो रुग्णाला नवे जीवन देतो. तरीही, किडनी ट्रान्सप्लांटसाठी आवश्यक असलेल्या किडनी दानाची कमतरता ही एक मोठी समस्या बनली आहे.

किडनी ट्रान्सप्लांट काय आहे?

किडनी ट्रान्सप्लांट म्हणजे एक प्रक्रिया जिथे किडनी कार्यक्षम नसलेल्या रुग्णाला दुसऱ्या व्यक्तीकडून एक

कार्यशील किडनी प्रत्यारोपण केली जाते. ही किडनी जिवंत दात्यांकडून (जसे की कुटुंबीय) किंवा मृत दात्यांकडून (ऑर्गन डोनेशन) मिळवली जाऊ शकते.

किडनी ट्रान्सप्लांट केल्यानंतर रुग्णाच्या शरीराला नवीन किडनी मिळते, ज्यामुळे डायलिसिसची आवश्यकता संपते, आणि रुग्णाला एक सामान्य जीवन जगण्याची संधी मिळते. ट्रान्सप्लांट केल्यानंतर रुग्णाची जीवनशैली चांगल्याप्रकारे बदलू शकते, तसेच त्याचे मानसिक आणि शारीरिक स्वास्थ्य देखील सुधारते .

किडनी ट्रान्सप्लांटचे फायदे

१. जीवनमान सुधारते : -

किडनी ट्रान्सप्लांट केल्यानंतर, रुग्णाला डायलिसिसच्या भयंकर प्रक्रियेपासून मुक्ती मिळते आणि त्याचे जीवनमान लक्षणीय सुधारते. डायलिसिसच्या कडक उपचारामुळे रुग्णाला शारीरिकदृष्ट्या थकल्याचा आणि मानसिकदृष्ट्या अस्वस्थतेचा अनुभव होतो. किडनी ट्रान्सप्लांट केल्यावर या समस्येपासून मुक्त होऊन रुग्ण सर्वसामान्य आयुष्य जगू शकतो.

२. दीर्घकालीन स्वास्थ्य : -

ट्रान्सप्लांट केलेली किडनी काही वेळेस रुग्णाला दीर्घकाळ कार्यरत ठेवू शकते, ज्यामुळे रुग्णाला पुढील जीवनात अनेक अडचणींना तोंड द्यावे लागत नाही. प्रत्यारोपणामुळे किडनीच्या कार्यक्षमतेमध्ये स्थिरता येते, ज्यामुळे रुग्णाला दैनंदिन कामे सामान्यपणे करण्याची क्षमता प्राप्त होते.

३. सामाजिक पातळीवरील बदल : -

किडनी ट्रान्सप्लांट केल्यामुळे, किडनीच्या विकाराने त्रस्त असलेल्या रुग्णांना नवे जीवन मिळते. त्यांची जीवनशैली सुधारते, आणि ते समाजात व्यवस्थित मिसळू शकतात. किडनी ट्रान्सप्लांट फक्त रुग्णासाठीच नाही, तर त्याच्या कुटुंबीयांसाठी देखील एक महत्त्वाचा बदल असतो.

किडनी दानाचे महत्त्व -

भारतामध्ये किडनी दान करण्याचे प्रमाण कमी असल्यामुळे, ट्रान्सप्लांटच्या प्रक्रियेतील हा एक मोठा अडथळा आहे. किडनी दान करणारी व्यक्ती आपल्या एका किडनीसह आनंदाने आरोग्यपूर्ण जीवन व्यतित करू शकते व दुसऱ्याचा जीव वाचवू शकते.

किडनी डोनेशनला प्रोत्साहन देण्यासाठी सरकार आणि सामाजिक संघटनांद्वारे जागरूकता मोहीम राबवली जात आहे. असंख्य लोक किडनी डोनेशनबद्दल अजूनही अनभिज्ञ आहेत, यामुळे ट्रान्सप्लांटसाठी आवश्यक किडनींची संख्या अत्यंत कमी आहे. जर आपली किडनी दान करण्याची तयारी असेल, तर आपल्या कुटुंबातील किंवा मित्रपरिवारातील लोकांना देखील याबाबत माहिती देणे आवश्यक आहे.

किडनी ट्रान्सप्लांटसाठी जागरूकता का आवश्यक आहे ?

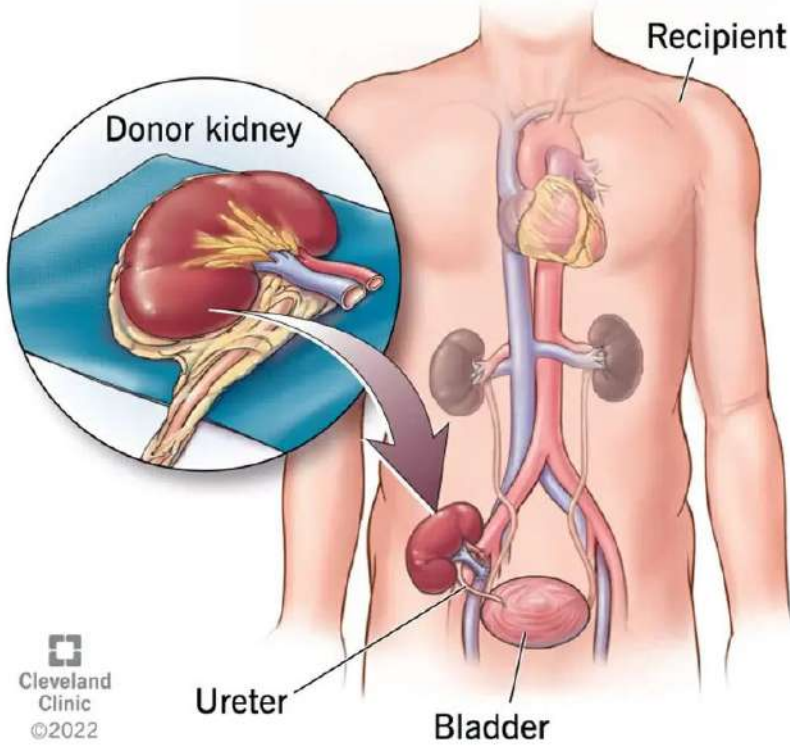
किडनी ट्रान्सप्लांटसाठी जागरूकता निर्माण करणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. समाजातील अनेक लोकांना किडनी डोनेशन बाबत योग्य माहिती नाही. किडनी दान करण्याच्या प्रक्रियेविषयी चुकीची माहिती किंवा गैरसमज आहेत, ज्यामुळे ते किडनी दान करण्यास तयार होत नाहीत. किडनी डोनेशनचे महत्त्व आणि त्याचे फायदे लोकांना समजवून देणे गरजेचे आहे.

जर प्रत्येक व्यक्ती किडनी डोनेशनबद्दल जागरूक झाली , तर किडनीची कमतरता दूर होईल आणि ट्रान्सप्लांटच्या प्रतीक्षेत असलेल्या रुग्णांना जलद उपचार मिळू शकतील. समाजातील अधिक लोक जर किडनी दान करतील , तर अनेक व्यक्तींचे जीवन वाचवता येईल.

किडनी ट्रान्सप्लांटसाठी योग्य दात्याची निवड-

किडनी ट्रान्सप्लांटसाठी योग्य दात्याची निवड करणे अत्यंत महत्त्वाचे आहे. दात्याचे वय, आरोग्य

Kidney Transplant



२. ऑर्गन डोनेशनची कमतरता :-

भारतामध्ये किडनी डोनेशनचे प्रमाण अत्यंत कमी आहे. समाजात किडनी दानाविषयी जागरूकता नाही, म्हणून किडनीच्या दानाची कमतरता आहे. अशा परिस्थितीत रुग्णांना जीवन वाचवण्यासाठी प्रचंड प्रतीक्षा करावी लागते.

३. इम्युनिटीच्या समस्या :-

ट्रान्सप्लांट केल्यानंतर शरीराची प्रतिकारशक्ती (इम्युनिटी) कमी होऊ शकते, ज्यामुळे इन्फेक्शन्सचा धोका वाढतो. रुग्णाला नियमितपणे औषधे घ्यावी लागतात.

स्थिती, रक्त गट, आणि इतर शारीरिक बाबी तपासल्या जातात. जिवंत दात्यांकडून किडनी घेतल्यास प्रक्रिया साधारणतः सुरक्षित असते. तथापि, मृत दात्यांकडून किडनी घेत असताना शस्त्रक्रिया आणि तंत्रज्ञानाच्या बाबी अधिक महत्त्वाच्या ठरतात. किडनी ट्रान्सप्लांट केल्यानंतर रुग्णाला इम्युनोसप्रेसिव्ह औषधे घेण्याची आवश्यकता असते, ज्यामुळे शरीराची प्रतिकारशक्ती कमी होते आणि तरीही काही वेळा ट्रान्सप्लांट केलेली किडनी नाकारली जाऊ शकते.

किडनी ट्रान्सप्लांटची आव्हाने -

१. आर्थिक खर्च :-

किडनी ट्रान्सप्लांट आणि नंतरच्या उपचारांचा खर्च खूप जास्त असतो. शस्त्रक्रियेनंतर रुग्णाला इम्युनोसप्रेसिव्ह औषधे दिली जातात, ज्यामुळे खर्च अधिक वाढतो. एकाच किडनी ट्रान्सप्लांटचा खर्च अनेक कुटुंबांसाठी खूप मोठा असू शकतो.

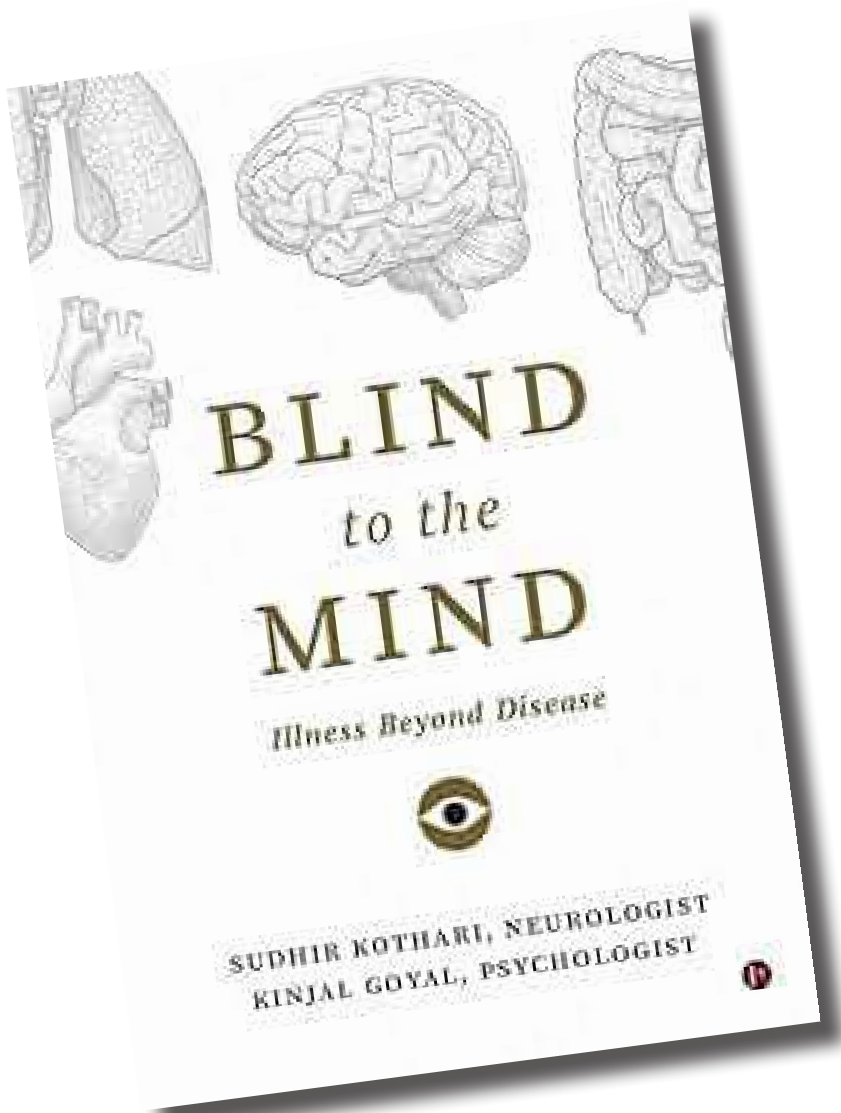
निष्कर्ष -

किडनी ट्रान्सप्लांट एक जीवनदायिनी उपचार आहे, ज्यामुळे अनेक रुग्णांना नवीन जीवन मिळवता येते. किडनीच्या विकारामुळे होणाऱ्या मृत्यूचे प्रमाण कमी करण्यासाठी ऑर्गन डोनेशनची आवश्यकता आहे. यासाठी प्रत्येक व्यक्तीने किडनी दानाचे महत्त्व समजून घेणे, आणि किडनी ट्रान्सप्लांटसाठी जागरूक होणे आवश्यक आहे. आपण किडनी दान करण्यास तयार आहात, तर स्थानिक आरोग्य संस्थांशी संपर्क साधावा आणि योग्य मार्गदर्शन मिळवावे. किडनी ट्रान्सप्लांट आणि डोनेशनसाठी जागरूकता वाढवणे हा आपल्या सर्वांच्या कर्तव्याचा भाग आहे. आपल्या कुटुंबातील, समाजातील आणि मित्रांमध्ये किडनी दानाबद्दल माहिती पसरवून आपण अनेक रुग्णांचे जीवन वाचवू शकतो.

मनाविषयी आंधळेपणा

Blind to the Mind - लेखक : डॉ. सुधीर कोठारी आणि किंजल गोयल
मराठी अनुवाद (भाग-११) : डॉ. वसुधा सरदेसाई । मो. ९८२२०७४३७८

पचनसंस्था : अर्थात आतड्याशी निगडीत भावना



आपली पचन संस्था आणि मेंदू यात अनेक बाबतीत साधर्म्य असते. याबाबतची माहिती...

आपल्या व्यवहारात असंख्य वाक्प्रचार व म्हणी आहेत ज्यावरून पोट हा फक्त पचन घडवणारा अवयव नाही, हे सिद्ध होते.

‘तुम्ही जे खाता, तसेच तुम्ही असता’ किंवा ‘कचरा आत ढकलला तर कचराच बाहेर पडतो’ किंवा ‘माणसाच्या हृदयाचा मार्ग त्याच्या पोटातून जातो...’ याचबरोबर ‘आतडे भावना म्हणजेच gut feeling’ किंवा ‘अंतःस्फूर्ती म्हणजे Gut instinct’ ही सगळी वानगीदाखल दिलेली काही उदाहरणे आहेत. या सगळ्या बोली भाषेत पण नक्कीच काहीतरी सत्य लपलेले आहे.

आपले आतडे म्हणजे एक अन्न ढकलण्याची नळी आहे, या समजातून आपण आता बरेच पुढे आलो आहोत. अन्नपचन हे नक्कीच फार महत्वाचे आहे, आणि यात आपण काय खावे, कसे पचवावे हे मेंदू ठरवतो, तर आपल्याला भूक लागली किंवा पोट भरले. ह्या विषयीची माहिती आपले आतडे मेंदूला देत असते, पण फक्त अन्नग्रहण आणि अन्नपचन याविषयीचे मेंदू व आतड्याचे संबंध असतात, असे नव्हे तर हे संबंध याही पुढच्या पायरीचे असतात, आणि बऱ्याच माहितीची दोघांच्यात देवाण-घेवाण चालू असते. आपल्या आतड्यालाही मज्जासंस्था असते व तिला ‘दुसरा मेंदू’ म्हटले जाते, हे अगदी योग्यच आहे. बरेचदा या दुसऱ्या मेंदूच्या बिघाडाने आपल्या आतड्याला बरेच सहन करावे लागते.

आपल्या भावनांमध्ये व आपल्या सुप्त मनाच्या विचारांमध्ये आपल्या आतड्यांची गुंतवणूक असते. ज्याला आपण अंतःप्रेरणा म्हणतो. तसेच आपल्या मनःस्थितीवर आपल्याला भूक आहे का? आपल्याला खावे वाटते की नाही, हे ठरते. तसेच आपण जे काय खातो यावर आपली मनःस्थिती अवलंबून असते. गंमत म्हणजे, आता शास्त्रज्ञांचे लक्ष आपल्या आतड्यातील अब्जावधी जीवाणूंकडे वळले आहे, त्यांच्या मते या जीवाणूंचा देखील आपल्या मेंदूशी संवाद असतो.

पचनसंस्था व मज्जासंस्था याविषयीचा जुना दृष्टीकोन-

आपली पचनसंस्था म्हणजे तोंडापासून सुरु होऊन गुदद्वाराशी संपणारी एक नळी असते. जठर, लहान/मोठे आतडे हे त्याचे भाग असतात. एकदा तोंडावाटे अन्न आत गेले की विविध पाचक रस त्यात मिसळले जातात व अन्न घुसळून पुढे पुढे ढकलले जाते. ही सर्व प्रक्रिया आपल्या पचनसंस्थेत असणाऱ्या मज्जासंस्थे मार्फत सुनियंत्रित केली जाते. आपल्या मेंदूच्या पॅरासिम्थेटिक मज्जातंतू मार्फत मेंदू आपले आतडे नियंत्रित करतो. यातून आपल्या अन्नाचे पचन होते, आपली वाढ होते आणि आपल्याला विश्रांतीही मिळते. मात्र जेव्हा सिम्पथेटिक मज्जासंस्थेचे काम सुरु होते, तेव्हा पचनसंस्थेचे काम ठप्प होते आणि लढण्यासाठी किंवा पळून जाण्यासाठी सर्व शक्ती वापरली जाते.

पचनसंस्था व मज्जासंस्था या विषयीचा सध्याचा दृष्टीकोन :

शास्त्रीय संशोधनातून आता लक्षात आले आहे की पचनसंस्थेला अन्नपचनाव्यतिरिक्त अनेक कामे असतात व त्याची मज्जासंस्था ही फक्त पचन घडवण्यापुरती मर्यादित नसते. मेंदू, आतडे आणि त्यातील जीवाणू यांच्यातील घनिष्ट परंतु गुंतागुंतीचा संबंध आता लक्षात आला आहे.

अचानक आलेला ताण किंवा अस्वस्थता किंवा अपुरी झोप, बिघडलेली मनःस्थिती आपल्या पोटाची, पचनाची परीस्थिती बिघडवते हे आपल्याला माहितच आहे. आपली पचन संस्था कळत- नकळत आपल्या मेंदूवर वर्चस्व गाजवत असते.

पोटाच्या मज्जासंस्थेत पाचशे दशलक्ष मज्जापेशी असतात. आपल्या पाठीच्या कण्यातील किंवा हातापायांना पुरवठा करणा-या मज्जासंस्थेत देखील इतक्या मज्जापेशी नसतात. यामुळेच ही पचनसंस्थेतील मज्जासंस्था स्वतंत्रपणे, आपल्या मेंदूची मदत न घेता काम करू शकते. हे इतर अवयवांच्या बाबतीत

घडत नाही. पचन व उत्सर्जन या आरोग्यासाठी व एकंदरच अस्तित्वासाठी आवश्यक असणाऱ्या क्रिया असल्याने, त्यांच्याकडे असे स्थानिक व्यवस्थापक मेंदूने दिले आहेत. यामुळे मेंदूला सतत या क्रियांवर लक्ष ठेवावे लागत नाही. हे आतड्यात पसरलेले मज्जातंतूंचे जाळे मेंदूच्या अनेक कामात मदत करते. बरेचसे निरोप हे आतड्याकडून मेंदूकडे जात असतात. परंतु यातील फार थोडे आपल्याला जाणवतात. उदा. भूक लागणे किंवा विषारी पदार्थांमुळे मळमळणे इ. बाकीचे या मज्जासंस्थेतील संभाषण हे आपल्या जाणीवेच्या कक्षेपलीकडे असते, त्यामुळे आपल्याला कळत नाही.

शास्त्रज्ञांच्या मते हा 'दुसरा मेंदू' खूप वेगळा असतो. आपल्या डोक्यातील मेंदू सगळी जागृत कामे करतो, जसे की विचार, नियोजन, लेखन, प्रश्न सोडवणे इ. त्यामुळे त्याला 'विचारी मेंदू' म्हणू या. आपल्या आतड्यांशी निगडित मेंदू मात्र, 'भावनांचा मेंदू' म्हणता येईल. तो जाणीव न देता काम करतो तो आपल्या शरीराच्या आतील वातावरणाची देखभाल करतो आणि आपल्या विचारी मेंदूकडे त्याची माहिती पाठवतो. यावर आपली स्मरणशक्ती, भावना, मनःस्थिती ठरते व आपण विशिष्ट कृती करण्यासाठी प्रवृत्त होतो. आपल्या भावना समजून घेऊन त्या नियंत्रित करण्याचे काम आपले आतडेच करते. भीती वाटल्यावर पोटात गोळा येणे किंवा अस्वस्थता आल्यावर पोटात बाकबुक होणे, खड्डा पडल्यासारखे वाटणे, याप्रमाणे! अगदी जन्मलेल्या बाळाची पहिली भावना ही आतड्याशीच निगडित असते. भूक लागली की रडायचे आणि पोट भरले की हसायचे असे! बहुत करून आपली पचनसंस्था कालांतराने उत्क्रांत होऊन इतर भावनाही अनुभवू लागली असेल.

अंतःस्फूर्तीने निर्णय घेण्यात आपल्या आतड्याचा सहभाग असतो. चटकन् परिस्थितीचा अंदाज घेऊन काय करायला पाहिजे हे आतडेच ठरवते, ज्याला 'gut feeling' आपण म्हणतो, आपल्या विचारी मेंदूला एखादी कृती करायला किंवा थांबायला यातून मदत होते. काही लोकांमध्ये तर्कसंगतीने विचार करणारा मेंदू

जास्त प्रगत असतो, तर काही व्यक्ती अंतःस्फूर्तीने काम करतात. काही दोन्हींचा वापर करून अधिक चांगला फायदा मिळवतात. अंतःप्रेरणा व तर्कशुद्ध विचार एकत्रितपणे जेव्हा काम करतात, तेव्हा खूपच चांगले निर्णय घेतले जातात. विशेषतः खूप मोठी जोखीम असलेल्या कामात याची मदत होते.

शास्त्रज्ञांच्या मते आपल्या सुप्त मनात भूतकाळातील माहिती साठवलेली असते.

काही आपले स्वतःचेच अनुभव असतात तर काही इतरांच्या अनुभवावरून, कलेच्या आस्वादातून सोशल मिडीया किंवा छापील माध्यमातून गोळा केले जातात. जेव्हा तातडीने निर्णय घ्यायची गरज पडते, आतडे आपल्या सुप्तमनातील सर्व माहिती धुंडाळते आणि आपल्या विचारी मेंदूपर्यंत पोहोचवते. यासाठी आपल्या शरीरात अनेक बदल घडवले जातात, आपले स्नायू आकुंचन पावतात (बाहू फुरफुरतात त्याप्रमाणे) आणि पोटात जाणीव होऊ लागते. परिस्थितीची अति जलद चाचपणी करून, त्याला पूर्व स्मृतींची जोड देवून, ही अंतः प्रेरणा तयार होते. ही अंतः प्रेरणा म्हणजे आपल्या शरीराचे तापमान, आपल्या हृदयाची गती, स्नायूंमधील ताण आणि पोटातली जाणीव याची गोळाबेरीज असते.

आपली पोटाची / आतड्याची मज्जासंस्था व आपला मेंदू यात अनेक बाबतीत साधर्म्य असते. दोन्ही मज्जासंस्थांचा उगम एकाच पेशी समुहातून होतो. त्यामुळे रासायनिक प्रक्रिया व संदेश तसेच त्याचे वाहन करणारे वाहक (न्युरोट्रांसमिटर्स) दोन्हीसाठी सारखेच असतात. मेंदूचे अनेक आजार जसे की कंपवात किंवा स्मृतीभ्रंश यांचे काही परिणाम आतड्यावरही दिसतात. अनेकदा कंपवात आतड्यातून सुरु होतो व मेंदूकडे पसरतो. मेंदूसाठी दिलेली औषधे पचनसंस्थेवर परिणाम करतात आणि याउलटही दिसू शकते. खरेतर, मेंदूविकारासाठी देण्यात येणारी अनेक औषधे आतड्याच्या विकारांवरही उपयोगी पडतात.

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा



देणगीदार यादी
(१ फेब्रुवारी २०२५ ते २८ फेब्रुवारी २०२५)

- | | |
|---|--------------|
| » आत्माराम रामचंद्र एकबोटे | रु. १०,०००/- |
| » प्रमोद रघुनाथ वागळे | रु. ३,०००/- |
| » संगीता जाधव
(बालमधुमेहीकरिता) | रु. १,०००/- |
| » चंद्रशेखर भट
(स्व. नलिनी भट यांच्या स्मरणार्थ) | रु. १,०००/- |

वरील सर्व देणगीदारांचे संस्थेच्या वतीने आभार

बाल मधुमेहींसाठी पालकत्व

आपल्या मदतीची त्यांना गरज आहे.



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



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 वालिंबे / 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 कॅमेच्याद्वारे 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 :
७ मार्च आणि ४ एप्रिल २०२५



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 :
२० मार्च आणि १७ एप्रिल २०२५



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 :
२८ मार्च आणि २५ एप्रिल २०२५



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 :
६ मार्च आणि ३ एप्रिल २०२५



मूत्रपिंडविकार क्लिनिक KIDNEY CLINIC

तज्ज्ञ : डॉ. विपुल चाक्रकर
(एम.डी. नेफ्रॉलॉजी)
मो. नं. ९४०३२ ०७३२८
दिवस व वेळ :
दर महिन्याच्या चौथ्या सोमवारी दुपारी
४.०० वाजता
पुढील सत्र :
२४ मार्च आणि २८ एप्रिल २०२५



स्त्री रोग तज्ज्ञ (GYNECOLOGIST)

तज्ज्ञ : डॉ. वर्षा एदलाबादकर
एम.बी.बी.एस., डी.जी.ओ.
मो. नं. ९४२२३२२६१६
दिवस व वेळ :
दर महिन्याच्या पहिल्या शुक्रवारी
दुपारी ३.०० वाजता
पुढील सत्र :
७ मार्च आणि ४ एप्रिल २०२५

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.

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.

