मधुमेहाविषयी माहिती देणारे मासिक

मधुमित्र

■ वर्ष २६ ■ अंक ८
■ डिसेंबर २०१३
■ किंमत रू २०/-
■ डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.

डायबेटिक असोसिएशन सुवर्ण महोत्सव कार्यक्रम

मधुमेही निवासी शिबीर-झैनाबाद

(लिटिल रण ऑफ कच्छ) - १९-२४ फेब्रुवारी २०१४

DSK GROUP

मायेची उब...

थंडी वाढू लागली आणि कपाटातली स्वेटर, मफलर, शॉल, कानटोपी...असं बरंच काही बाहेर आलं. त्यामुळे आमच्या मधुमित्रांच्या सकाळच्या भेटीत उबदार कपड्यात लपेटलेले चेहरे दिसू लागले. सुष्मिता नावाची आमची एक 'मधुमित्र' ही तिच्या फॅशन्स आणि मॅचिंगसाठी आमच्या ग्रुपमध्ये सुप्रसिध्द होती. थंडीतही स्वेटर/मफलर्सचे तिचे मॅचिंग हा इतर बायकांसाठी चर्चेचा विषय होता. पण 'ऋतु कोणताही असो, माणसानं नीटनेटकं रहायलाच हवं' या तिच्या मताचं आम्हां सर्वांनाच कौतुक वाटायचं.

सर्वच बाबतीत अशी ठाम मतं असणारी सुष्मिता व्यायाम आणि शिस्तपालनाबाबतही काटेकोर होती. त्यामुळेच काही दिवस सकाळी सुष्मिता आली नाही. तेव्हां सगळ्यांनाच आश्चर्य वाटलं. एव्हांना थंडीमुळे आमच्या मेंबर्सची संख्या जरा खाली-वर होतच होती. ते स्वाभाविकच होतं. एक तर पहाटेची गुलाबी थंडी आणि मधुमित्रांनाही हवीहवीशी आणि चालणारी 'साखरझोप'...अशा विचारांनी माझ्याही दोन-तीन दांड्या झाल्याच होत्या. पण या दांडीयात्रेत सुष्मिता सहभागी होणे...शक्यच नव्हते.

त्यामुळे दोन-तीन दिवस तिचं न येणं, हे आमच्या ग्रुपमधल्या चर्चेचा विषय होता. त्यात ती आजारी आहे इथंपासून ते तिला मॅचिंग स्वेटर मिळाला नसेल इथपर्यंत सगळ्या शक्यता वर्तवून झाल्या होत्या. बरं, फोन केला तरीही ती स्पष्ट सांगत नव्हती. त्यामुळे काही कळायला मार्ग नव्हता. अखेर चौथ्या दिवशी आम्हांला खरं काय ते कळालं आणि आम्ही आश्चर्यचकितच झालो.

त्याचे झाले असे की, आमच्यातला एक मधुमित्र बाहेरगावाहून सकाळी सकाळी आला आणि त्याने स्टेशनवर पाहिलं की, सुष्मिता तिथे झोपणाऱ्या गरिबांना ब्लँकेट्स देत होती. तेव्हां आम्ही सगळ्यांनी ठरवून सुष्मिताचं घर गाठलं. मॅडम कॉफी पित पेपर वाचत बसल्या होत्या. आमच्यातल्या काहीजणांनी तिला न येण्याचं कारण विचारलं. त्यावर तिने भलतीच कारणे सांगायला सुरुवात केली.

मग आम्हांला सगळं कळालंय...असं तिला सांगितल्यावर तिनं सत्य सांगितलं. ती म्हणाली, 'इतके दिवस मी फक्त माझा विचार करत होते. पण सकाळी येताना एक दिवस थंडीत कुडकुडणारी एक बाई दिसली. मला वाटलं, ती मीच आहे. आणि माझ्या अंगावर अक्षरशः शहारा आला. मग मी ठरवलं, या थंडीत आपण काही गरजूंना नक्की मदत करायची.' तिचं हे बोलणं आम्ही ऐकतच राहिलो.

'अगं, मग आम्हांला का नाही सांगितलंस? आम्हीही आलो असतो?'...या आमच्या प्रश्नावर ती हसून म्हणाली, 'माझ्या आईने मला खूप लहानपणी सांगितलं होतं की, कोणतंही चांगलं काम करताना या हाताचं त्या हाताला कळून देऊ नकोस. नाहीतर आपला अहंकार वाढतो. आणि हे वाक्य लक्षात ठेऊनच मी हे काम केलं'...आम्ही सगळेच मधुमित्र तिच्याकडे पाहात राहिलो.

आईचे संस्कार आणि दुसऱ्यांचा विचार...यातून सुष्मिताने केलेल्या या कामामुळे गरजूंना गरम कपडे तर मिळाले होतेच...पण त्यात मायेची उबही होती...हे नक्की ! दुसऱ्या दिवशी आम्ही सर्वांनी तिचा सकाळी छोटासा सत्कारही (ती 'नको, नको' म्हणत असताना) केला आणि अशी एक व्यक्ती आमच्यात आहे...याचा आम्हांला अभिमानही वाटला.

देण्यातलं सुख ज्यांना कळतं, त्या घरात मायेची उब हमखास जाणवते.

सुंदर घरांची लोकप्रिय निर्मिती करणारं नाव

availadvertising.com

DSK घराला घरपण देणारी माणसं ®

डी. एस. कुलकर्णी डेव्हलपर्स लि. AN ISO 9001, ISO 14001, OHSAS 18001 COMPANY

पुणे ऑफिस : डीएसके हाऊस, जंगली महाराज रोड, शिवाजीनगर, पुणे - 411 005 फोन : **(020) 660 47 100**

मुंबई ऑफिस : फोन : **(022) 244 66 446. sales@dskdl.com I www.dskdl.com**

डीएसके गृहप्रकल्प : पुणे, मुंबई, नाशिक, सांगली, बेंगलुरू, चेन्नई, कोईमतूर बरोबरच अमेरिकेत सुध्दा !

व्यावसायीक माहितीसाठी www.dskdl.com आणि सामाजिक विचारमंथनासाठी www.dskforpune.com वर लॉग ऑन करा.

अनुक्रमणिका

संस्था कधीच म्हातारी होत नाही........................५

गुठळी, खपली व ॲस्पिरीन ८

मधुमेहावर मात...१०

संस्थेचा सुवर्ण महोत्सव.................................१६

मधुमेही निवासी शिबीर २६

सुवर्ण महोत्सव अभिप्राय................................३०

आहारशास्त्र स्वयंपाकघरात – सत्र २.................३४

आलिया पोटासी! असा हा फादर......................३५

मुखपृष्ठ कलाकार: धनश्री पंडित व रिद्धी जोशी

मधुमित्र

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखेचे प्रकाशन

वर्ष – २६. अंक – ८
डिसेंबर २०१३.

संपादक :
डॉ. रमेश नी. गोडबोले

सहसंपादक :
डॉ. जनार्दन म. वाटवे,
डॉ. रमेश दामले

संपादक मंडळ –
डॉ. सौ. वसुधा सरदेसाई,
सौ. सुकेशा सातवळेकर,
श्री. शाम देशपांडे

मुखपृष्ठ व आतील सजावट
केतन ग्राफिक्स, सिंहगड रोड, पुणे

व्यवस्थापन सल्लागार
श्री. विजय सबनीस

जाहिरात संपर्क
८८०५४११३४४

वर्गणी व अंकासाठी संपर्क
२५४४०३४६ /६४०१८४१६ / २५४३०१७९
email : diabeticassociationpun@yahoo.in

*** संपादक: डॉ. रमेश गोडबोले ■ मुद्रक व प्रकाशक: डॉ रमेश गोडबोले ■ 'मधुमित्र' हे मासिक डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया करिता डॉ. रमेश गोडबोले यांनी मे. सिद्धार्थ एंटरप्राईजेस, २६८, शुक्रवार पेठ, देवव्रत अपार्टमेंट, पुणे – ४११००२. येथे छापून डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा, ३१–ड, स्वप्ननगरी, २०, कर्वे रोड, पुणे – ४११००४. येथे प्रसिद्ध केले.**
*** पी आर बी कायद्यानुसार जबाबदारी.**
■ SDM/PUNE/SR/47/2013

वार्षिक वर्गणी, पुणे – रु.२००
परगांव (बँक खर्चासह) – रु.२५०
वार्षिक वर्गणी भरणाऱ्यास 'मधुमेह आणि आहार' ही पुस्तिका विनामूल्य मिळेल.
वर्गणीचा चेक, 'मधुमित्र, डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया' पुणे शाखा, या नावाने काढावा.

संस्थेचे कार्यकारी मंडळ

अध्यक्ष : डॉ. ह. वि. सरदेसाई
उपाध्यक्ष : डॉ. जगमोहन तळवलकर
कार्यवाह : डॉ. रमेश नी.गोडबोले
सहकार्यवाह : सौ. मेधा पटवर्धन
सहकार्यवाह : डॉ. भास्कर बी. हर्षे
कायदेविषयक सल्लागार : ॲड. प्रभाकर परळीकर

कार्यकारिणी सभासद :

श्री. विश्वास देवल (कोषाध्यक्ष)
डॉ. जनार्दन म. वाटवे
डॉ. रमेश दामले
डॉ. सौ. सुचेता अय्यर
डॉ. अमित वाळिंबे
डॉ. अरुंधती मानवी
श्री. सतीश राजपाठक

मधुमित्र जाहिरात दर पत्रक

अनुक्रमणिका	किंमत
०१. मागील कव्हर (रंगीत)	८,०००/-
०२. कव्हर नं. ३ (रंगीत)	७,०००/-
०३. कव्हर नं. २ (रंगीत)	७,०००/-
०४. पूर्ण पान (रंगीत)	६,०००/-
०५. अर्ध पान (रंगीत) (उभे)	५,०००/-
०६. अर्ध पान (रंगीत) (आडवे)	५,०००/-
०७. पाव पान (रंगीत)	४,०००/-
०८. पूर्ण पान (कृष्ण – धवल)	३,०००/-
०९. अर्ध पान (कृष्ण – धवल) (उभे)	२,०००/-
१०. अर्ध पान (कृष्ण – धवल) (आडवे)	२,०००/-
११. पाव पान (कृष्ण – धवल)	१,५००/-
१२. पट्टी / लांब जाहिरात (कृष्ण – धवल)	१,०००/-

कर्वेरोड मुख्य शाखा व कार्यालय : कार्यालयाची वेळ – सकाळी ८ ते सायं ५. रविवार बंद; **लॅबची वेळ –** सकाळी ८ ते १० व दुपारी १ ते ३. डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा. ३१ ड, 'स्वप्ननगरी', २० कर्वे रोड, पुणे ४११००४. दूरध्वनी : २५४४०३४६ /६४०१८४१६ / २५४३०१७९. diabeticassociationpun@yahoo.in
सहकारनगर शाखा : द्वारा : डॉ. अजित संत, प्लॉट नं. ९४, तुळशीबागवाले कॉलनी, सुवर्ण अपार्टमेंटस्, सहकारनगर नं. २, पुणे ४११००९ वेळ : दर शुक्रवारी लॅबः – सकाळी ८ ते ९ व दुपारी २ ते३ डॉक्टर तपासणी व आहारसल्ला दुपारी अडीच ते चार
जनवाडी उपशाखा : **(द्वारा जागृती सेवा संस्था):** १०८, जनवाडी. अरुण कदम चौक, पुणे ४११०१६. वेळ : दर बुधवारी सकाळी साडेआठ ते साडेनऊ व दुपारी १२ ते २
रास्ता पेठ उपशाखा : (द्वारा रेडक्रॉस सोसायटी) रास्ता पेठ, पुणे (वेळ : दर शुक्रवारी दुपारी १२ ते २)
रविवारी पेठ उपशाखा : (द्वारा जगत् क्लिनिक) दर शुक्रवारी दुपारी १ ते २

■ जाहिरातींचे मटेरिअल प्रसिद्धी अंकापूर्वी १५ दिवस पाठवावे.
■ जाहिराताची चेक किंवा डिमांड ड्राफ्ट डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा या नावाने काढून ३१ ड, 'स्वप्ननगरी', २० कर्वे रस्ता, पुणे – ४११००४ या पत्त्यावर जाहिरात मटेरिअल बरोबर पाठवावा. (email : diabeticassociationpun@yahoo.in)
■ जाहिरात मटेरिअल : १. टाईप केलेला मजकूर, २. आर्ट वर्क, ३. सी डी किंवा पेन ड्राईव्ह वर कॉपी ४. ऑफसेट पॉझिटीव्ह (८५ डॉटेड स्क्रीन) या स्वरूपात रिलिज ऑर्डर / पत्रासोबत पाठवावा.

सभासद शुल्क

एक वर्षासाठी सभासद : रु. ३००
एक वर्षासाठी बालमधुमेही सभासद : रु. ८०
तहहयात सभासद : रु. ४,०००
(पती-पत्नी)संयुक्त सभासद : रु ७,०००
तहहयात दाता सभासद : रु. २०,००० पेक्षा अधिक देणगी देणारे.
(देणगीमूल्यावर आयकर कायदा ८० जी अन्वये ५० टक्के करसवलत मिळते)

संपादकीय

संस्था कधीच म्हातारी होत नाही

डॉ. रमेश गोडबोले, एम.डी.

संस्थेच्या ध्येयधोरणात कालमानानुसार व जरुरीनुसार काही बदल करणे गरजेचे असते. परंतु मूळ गाभा चांगला असेल तर हे बदल संस्थेला पुढे घेऊन जातात. डायबेटिक असोसिएशनच्या गेल्या पन्नास वर्षांच्या वाटचालीत असे अपरिहार्य बदल घडत गेले. परंतु संस्थेची उपयुक्तता कमी झाली नाही. ती कायम प्रगतिपथावर नेण्याचे कार्य संस्थेच्या अनेक कार्यकर्त्यांनी केले याचा अभिमान वाटतो. कोणत्याही उपक्रमांना आर्थिक पाठबळ नसेल तर ते उपक्रम राबविणे कठीण जाते. परंतु त्या भीतीने कोणताच उपक्रम सुरू केला नाही तर कोणतेच चांगले कार्य होणार नाही. परंतु आशावादी राहून आवश्यक ते बदल करत राहणे आणि सातत्याने त्याचा पाठपुरावा करणे जमले तर समाज अशा चांगल्या कार्याला भरभरून मदत करतो

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया पुणे शाखेच्या सुवर्णमहोत्सवानिमित्त आयोजित केलेल्या समारंभाची सांगता नुकतीच झाली. त्यासाठी गेले वर्षभर सर्व कार्यकर्ते मनापासून झटत होते. अनेक अडचणींवर मात करत हा समारंभ यशस्वीपणे पूर्ण करण्यात अनेकांचे सहकार्य लाभले. त्या सर्वांचा परामर्ष घेणे अवघड आहे. परंतु त्या सर्वांचे संस्थेतर्फे मनापासून आभार मानणे हे माझे पहिले कर्तव्य आहे, असे मी मानतो. या सर्वांना धन्यवाद देऊन पुढील दहा वर्षांत किंवा हीरकमहोत्सवापर्यंत संस्थेच्या ध्येयधोरणानुसार लोकांची सेवा करण्याचे हे व्रत असेच पुढेही सुरू राहील अशी आशा करतो.

पुण्यामध्ये अनेक शैक्षणिक, सामाजिक संस्थांनी शंभर, सव्वाशे किंवा अगदी दीडशे वर्षेही आपले कार्य सातत्याने सुरू ठेवल्याची उदाहरणे आहेत. हिंगणे स्त्री शिक्षण संस्था, पुणे (अनाथ) विद्यार्थी गृह, पुणे नगर वाचन मंदिर, अनाथ पंगु गृह (निवारा) अशा काही संस्थांचा उल्लेख यासंदर्भात करता येईल. सुरूवातीला ध्येयवेडे मोजके संस्थापक असतात. त्यातील व्यक्तींपेक्षा त्यांचे विचार महत्त्वाचे

असतात. बरेचवेळा ते समाजाला पटणारेही नसतात. पण कालांतराने ते समाजपरिवर्तन घडवतात. सुरवातीला त्यांना दगड मारणारे लोक पुढे त्यांच्या गळ्यात हार घालून मिरवणुका काढतात. त्यांच्या मृत्यूनंतर पुतळे उभे करतात. अशा थोर माणसांची आणि संस्थांची उदाहरणे डोळ्यासमोर असतील तर नवीन संस्थांना उभारी वाटते. मधून-मधून येणारे नैराश्य दूर होते. जुनी जातात, नवीन येतात, परंतु कार्य सुरू राहते.

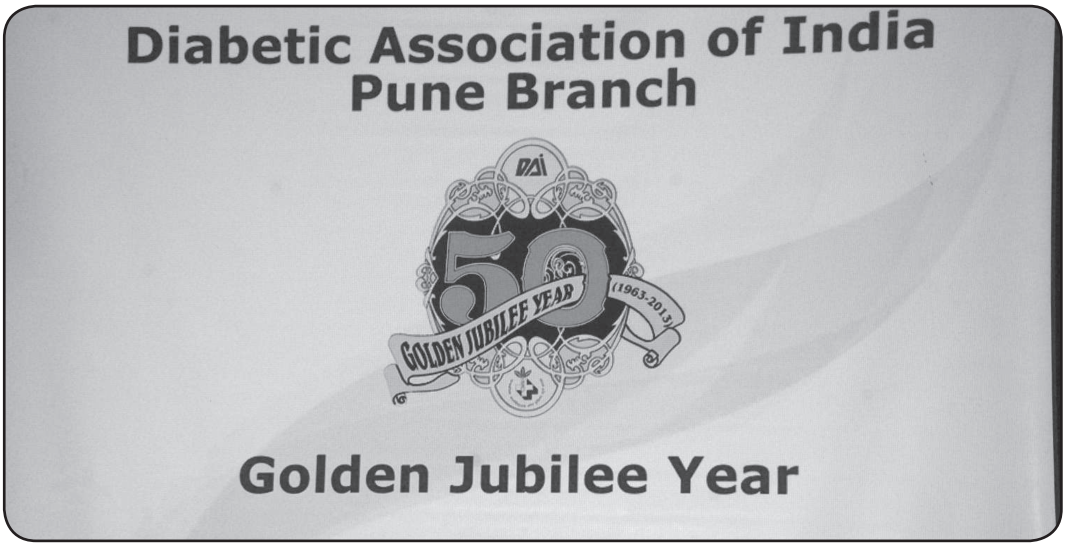
संस्थेच्या ध्येयधोरणात कालमानानुसार व जरुरीनुसार काही बदल करणे गरजेचे असते. परंतु मूळ गाभा चांगला असेल तर हे बदल संस्थेला पुढे घेऊन जातात. डायबेटिक असोसिएशनच्या गेल्या पन्नास वर्षांच्या वाटचालीत असे अपिरहार्य बदल घडत गेले. परंतु संस्थेची उपयुक्तता कमी झाली नाही. ती कायम प्रगतिपथावर नेण्याचे कार्य संस्थेच्या अनेक कार्यकर्त्यांनी केले याचा अभिमान वाटतो.

कोणत्याही उपक्रमांना आर्थिक पाठबळ नसेल तर ते बंद पडण्याचा संभव असतो. परंतु त्या भीतीने कोणताच उपक्रम सुरू केला नाही तर कोणतेच चांगले कार्य होणार नाही. 'मधुमित्र' हे संस्थेचे उपयुक्त मासिक व मुखपत्र सुरू करताना किंवा 'बालमधुमेही विभाग' स्वतंत्रपणे सुरू करताना त्यासाठी लागणारा निधी कसा उपलब्ध होईल, अशी शंका घेणे योग्यच होते. परंतु आशावादी राहून आवश्यक ते करीत राहणे आणि सातत्याने पाठपुरावा करणे जमले तर समाज अशा चांगल्या कार्याला भरभरून मदत करतो असा अनुभव आहे.

'मधुमित्र' त्रैमासिकातून मासिक रूपात आणले. त्याच्या स्वरूपात वेळोवेळी बदल केले. त्यामुळे वाचकांची संख्या वाढतच गेली. मोजक्या बालमधुमेहींना मदत करण्यात सुरूवात केल्यानंतर त्यांची संख्या शंभरावर गेली. हे उपक्रम चालविताना फायद्याचा विचार संस्था करत नाही. उलटप्रसंगी संस्थेच्या ध्येयधोरणांशी सुसंगत असलेले असे उपक्रम चालविताना तोटा सहन करण्याची तयारीही संस्था दाखवते. संस्थेला मिळणाऱ्या देणग्या किंवा इतर उपयुक्त मदत यांच्या माध्यमातून असे उपयुक्त कार्य संस्था सुरू ठेवते. म्हणूनच संस्थेला विविध प्रकारांनी मदत करणाऱ्या अनेक ज्ञात-अज्ञात व्यक्तींना याचे श्रेय जाते.

संस्था कधीच म्हातारी होत नाही. त्यामुळे सुवर्णमहोत्सवाकडून हीरकमहोत्सवाकडे संस्थेची वाटचाल होताना ती तरुण व उत्साही कार्यकर्त्यांच्या हातात सोपवून त्यांना मदतीचा हात देणे हे जुन्या कार्यकर्त्यांचे कर्तव्य आहे. ते नक्कीच केले जाईल व संस्था अधिकाधिक मधुमेहींची सेवा करत राहील हे नक्कीच!

डॉ. रमेश गोडबोले, संपादक, मधुमित्र
फोन - ९८२२४४७३२०



Good News! **Good News!** **Good News!**

Scientifically designed proven, popular & nutritious **"Protein Shake"** will change your health inside out!

Features

- Best Dietary Supplement
- Limits calorie & fat intake
- Provides optimum protein & other essential nutrients
- Cuts down sugar & excess carbohydrate intake
- Safe weight management solution
- Tested in Apollo Hospital, Chennai for safety
- Available in delicious flavors Vanilla / Chocolate / Mango
- Easy to prepare and use

Now Delicious **Breakfast & Snacks in Just 1 min**

Who can use?

- Working Mom, House Wife
- Students
- Senior Citizens
- Frequent Travellers
- Health Conscious People & all...

Our Value Added Services

- Free Body fat Profiling
- Guidance for weight loss / gain

R. D. Joshi, Pune.
Ph.: (M) 09371010829
Email: animish1@rediffmail.com

Making the world healthier

*Consult your Physician before use

गुठळी, खपली व ॲस्पिरीन

डॉ रमेश दामले, एम.डी.

मधुमेहाचे निदान झाल्याबरोबर मधुमेहाच्या गोळ्यांसमवेत ॲस्पिरीनसुद्धा द्यावे असे शास्त्र सांगते. काही प्रबंधांमध्ये असे दिसून आले आहे की, हृदयाचा एक झटका येऊन गेल्यानंतरच्या एकूण रुग्णांमध्ये दुसऱ्यांदा झटका येण्याचे प्रमाण जितके असते (उदा ५०० :१) तितकेच प्रमाण पुर्वी झटका न आलेल्या मधुमेहींमध्ये दिसून येते. जणू त्यांना पूर्व आयुष्यात एक झटका येऊनच गेला आहे. म्हणून ॲस्पिरीन देण्याची सरसकट शिफारस मधुमेहींमध्ये केली जाते. सर्वतोमुखी असलेले हे ॲस्पिरीन सर्वात जुन्या काळापासून वेदनाशामक म्हणून वापरले जाते.

सामान्य माणसाला असा प्रश्न पडतो की, ॲस्पिरीन हे वेदनाशामक म्हणून वापरले जाते तर मग हृदयाच्या झटक्यामध्ये ते का बरे देतात? तेथे तर तशा अर्थाने दररोज कोणत्याच वेदना होत नसतात. अर्थात हा प्रश्न संयुक्तिकच आहे. त्याचे सरळ उत्तर असे आहे की, ॲस्पिरीनमुळे रक्ताची गुठळी होण्याची क्रिया थोपवली जाते. म्हणजे आतापर्यंत जे औषध वेदनाशामक होते, त्याचा हा दुसरा उपयोग आहे, असे सिद्ध झाले आहे.

खपली (गुठळी) होण्याची ही क्रिया शरीराच्या रक्तस्त्रावापासून संरक्षण करणारी अशी रचना आहे. त्यातील शीघ्रता आणि अचूकता अतिशय अत्युच्च दर्जाची आहे. त्याची तुलना अत्याधुनिक अशा संगणकाशीच करता येईल. दुधापासून दही, ताक, लोणी, तूप जणू निर्माण व्हावे तशा पाठोपाठच्या दहा रासायनिक क्रिया त्याच क्रमाने होतात आणि त्यामुळे पराकोटीचा नेमकेपणा खपली होताना साधला जातो. दूध या प्रवाही पदार्थापासून जसे कणीदार तूप तयार होते, तसेच प्रवाही अशा रक्तापासून खपली धरण्याची प्रक्रिया होत असते. त्याच्या अंतिम पायरीवर फायब्रिनोजेनचे रूपांतर फायब्रिनमध्ये (Fiber = धागा) होते व या पदार्थामुळेच जाळीदार खपली तयार होते.

शरीराला जखम झाल्याबरोबरच रक्तातील बिंबिका (प्लेटलेटस्) फुटतात व त्यातील रसायने बाहेर पडतात आणि त्यामुळे वरील रासायनिक क्रियांची साखळी सुरू होते. म्हणजे बिंबिकेतील रसायने निकामी केली तर गुठळी होणार नाही. हीच नेमकी क्रिया ॲस्पिरीन करते.

परंतु ही क्रिया साधण्यासाठी ॲस्पिरीनचे प्रमाण अगदी योग्य तेवढेच असावे लागते. जर सिनेमाची गोष्ट

शरीरामध्ये सतत खेळणाऱ्या रक्ताचा प्रवाहीपणा जसा कायम राहिला पाहिजे तसेच योग्य प्रसंगी त्याची खपलीसुद्धा झाली पाहिजे. पण शरीरातील रक्तावाहिनीमध्ये अशी गुठळी काही कारणाने झाली तर हार्ट अ‍ॅटॅकने अकाली मृत्यू होतो, अगर ज्येष्ठ वयाला विकलांग करणारा अर्धांग होतो. म्हणून त्याच्या प्रतिबंधासाठी जगभर अ‍ॅस्पिरीन वापरले जाते. जगातील त्याचा खप दरवर्षी वाढत चालला आहे. अशा अ‍ॅस्पिरीनची व रक्ताची गुठळी करणाऱ्या अदभूत शरीररचनेची विस्मयजनक माहिती!

सुखांताकडे न्यायची असेल तर गब्बरसिंग ठार झाला पाहिजे, पण अमिताभ जिवंत राहिला पाहिजे. दोघेही ठार झाले तर गोष्टीतील रंगतच संपते. त्याचप्रमाणे अ‍ॅस्पिरीनचे रक्तातील प्रमाण अगदी योग्य असेल तरच बिंबिकेमधील एक प्रकारचे रसायन निकामी होते व दुसरे रसायन शाबूत राहते. परिणामी रासायनिक साखळीच्या क्रियेचा आरंभच होत नाही. अ‍ॅस्पिरीनचे रक्तातील प्रमाण अधिक असले तर दोन्ही रसायने निकामी होतात व त्याच्या गुठळी प्रतिबंधक वापराचा हेतूच निरर्थक ठरतो. म्हणून वेदनाशामकाच्या हेतूने दिलेले जादा प्रमाणातील अ‍ॅस्पिरीन गुठळी प्रतिबंधक म्हणून कार्य करीत नाही.

खपली ही क्रिया उपयुक्त अशी असते. परंतु त्याच रासायनिक क्रियांमधून निर्माण झालेली व रक्तवाहिनीच्या आतील अस्तरावर तयार झालेली खपली (म्हणजेच गुठळी) रोगाला जन्म देते. अशा रीतीने गुठळी हे खपलीचे रोगजन्य रूप आहे.

जर रोहिणीच्या आतील गुळगुळीत अस्तर कोलेस्ट्रॉलच्या संचयामुळे खडबडीत झाले असेल तरीही बिंबिका त्यावर आढळून फुटतात. व रक्तवाहिनीमध्ये गुठळी तयार करतात. आणि अशी गुठळी हृदयाच्या झटक्याला कारणीभूत ठरते. अशा ठिकाणी दररोज ७५ ते १५० मि.ग्रॅ. या डोसमध्ये अ‍ॅस्पिरीन दिल्यास हृदयाला पुढील झटक्यापासून संरक्षण मिळते.

गुठळी तयार होण्याच्या या सर्व रासायनिक क्रियांचा अभ्यास केल्यामुळे गुठळी होण्याची ही क्रिया आणखी कोणत्या प्रकारे रोखता येईल या विषयाचे संशोधन केले गेले. त्यामुळे बिंबिकेपासून आरंभ झालेल्या व गुठळीपाशी पूर्णत्वाला गेलेल्या या साखळीवरती कार्य करणाऱ्या तीन–चार औषधांचा शोध लागला आहे. प्रत्यक्ष हार्ट अ‍ॅटॅक चालू असताना गुठळीचा आकार क्षणाक्षणाला वाढू नये म्हणून ही महान पण जीवदान देणारी नवी इंजेक्शन स्वरूपातील औषधे वापरली जातात. अ‍ॅटॅक चालू झाल्यानंतर रुग्ण किती काळामध्ये हॉस्पिटलमध्ये दाखल होतो त्यावर अवलंबून त्यामधील नेमक्या औषधाची निवड केली जाते. पण ही औषधे झटक्याला प्रतिबंध करणाऱ्या अ‍ॅस्पिरीनपेक्षा निराळी असतात.

असे वैशिष्ट्यपूर्ण अ‍ॅस्पिरीन विलो नावाच्या झाडापासून (खोडापासून) शुद्ध करून काढले जाते. ताप आणि अंगदुखीसाठी हे औषध उपयोगी असून मानवाने त्याचा फार पूर्वीपासून वापर करून घेतला आहे. हृदयाच्या झडपेवर वाईट परिणाम करणाऱ्या बाळंतपणीच्या संधिवातामध्ये त्याचा डोस कितीतरी पट अधिक असतो. निरनिराळ्या व्याधींसाठी निरनिराळा डोस असणारे अ‍ॅस्पिरीन हे औषध वैद्यक शास्त्रातील एकमेव औषध आहे. अ‍ॅस्पिरीनच्या वापरामुळे अ‍ॅसिडिटी, गॅस्ट्रीक अल्सर अशासारखे दुष्परिणाम होऊ शकतात. दम्यासारख्या रोगात हे औषध सावधपणे द्यावे लागते.

मोतीबिंदू, प्रोस्टेट अशा वार्धक्यातील शस्त्रक्रिया तसेच दात काढताना त्याचा वापर तीन दिवस अगोदर बंद ठेवावा लागतो. स्वतःच्या सुरक्षिततेसाठी अ‍ॅस्पिरीन घेत असल्याची माहिती शस्त्रक्रिया करणाऱ्या डॉक्टरांच्या नजरेस आणून देणे रुग्णांच्या दृष्टीने अतिशय महत्त्वाचे आहे.

डॉ रमेश दामले, ०२०–२४४५८६२३

मधुमेहावर मात

इन्शुलिनच्या इंजेक्शनऐवजी त्याच्या गोळ्या तयार करण्यापासून ते मधुमेहाचे उच्चाटन करण्यापर्यंत अनेक संशोधने सध्या सुरू आहे.

आजचे संशोधन उद्याचे उपचार (२९ सप्टेंबर २०१३ च्या 'द वीक' या साप्ताहिकाच्या 'हेल्थ' विषयक पुरवणीतून)

– अनिल कुलकर्णी

मधुमेहींनी या संशोधनांची माहिती घेऊन त्याच्याबरोबर जाणे आवश्यक आहेच. पण त्यासाठी सध्या मधुमेहाला धीराने तोंड देत स्वतःची काळजी घ्यायला हवी. आत्ताचा धीर आणि उद्याचं संशोधन तुमचं भावी आयुष्य नक्कीच सुखकारक करेल.

मधुमेहावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी आणि त्याचे उच्चाटन व्हावे या उद्देशाने विविध ठिकाणी वेगवेगळ्या प्रकारचे संशोधन सुरू आहे आणि झालेलेही आहे. या संशोधनातून जी औषध योजना आणि तंत्र विकसित होत आहे त्यामुळे प्रत्येक मधुमेही व्यक्तीला आपले आयुष्य अधिकचांगल्या रीतीने जगणे शक्य होईल असे दिसत आहे. अर्थात या संशोधनातून विकसित होणाऱ्या तंत्राच्या चाचण्या पूर्णपणे यशस्वी होणे आणि त्यातून निर्माण होणारी औषधे, तंत्रज्ञान सर्वसामान्यांच्या वापरासाठी प्रत्यक्ष उपलब्ध होणे यासाठी अजून काही काळ वाट पाहावी लागेल. पण येत्या ४–५ वर्षांत हे होईल असे वाटते.

मधुमेहावर नियंत्रण ठेवण्यासाठी एक संगणकीय प्रणाली स्वतंत्रपणे विकसित होत आहे. इन्शुलिनच्या गोळ्या तयार करता येतील का?

अधिक परिणामकारक आणि दीर्घकाळ टिकणारे इन्शुलिन तयार करता येईल का? वजन आटोक्यात ठेवण्यासाठी इन्शुलिनचा उपयोग करता येईल का? मधुमेहाचे पूर्णपणे उच्चाटन करता येईल का? अशा विविध विषयांवर संशोधन होत आहे. अशा प्रकारच्या संशोधनाची माहिती मधुमेहींना असावी असे वाटते.

स्नॅप-अ-मिल

ही संगणकीय प्रणाली डायबेटाकेअरने तयार केली आहे. त्यामुळे तुमच्या दैनंदिन आहारात किती कॅलरीज आहेत, ग्लुकोजचे प्रमाण किती आहे, त्यासाठी इन्शुलिनची किती आवश्यकता आहे याबद्दल सतत मार्गदर्शन मिळू शकते.

बंगळूरच्या ज्येष्ठ महिला पपिया बॅनर्जी याचा वापर गेली काही वर्षे यशस्वीपणे करीत आहेत व मधुमेहावर पूर्ण नियंत्रण ठेवत आहेत. त्या म्हणतात, ''स्नॅप–अ–मिल'' हा माझा मधुमेह नियंत्रक आहे. मी काहीही खाण्याआधी त्याचा फोटो काढून 'स्नॅप–अ–मिल'ला पाठवते.

स्नॅप–अ–मिल मला त्या आहारात किती कॅलरीज व ग्लुकोज आहे हे सांगते. त्याप्रमाणे इन्शुलिनचा डोस

" The World No.1
Health and Nutrition Company
Now introduced
a Special Health Supplement"

endorsed by
Nobel Prize Winner Dr. Louis Ignarro
especially for

- **Cholesterol**
- **Joint Pains**

A unique combination on of

- **OMEGA3 Fatty Acids**
- **EPA & DHA**
- **Vit. 'E'**

Most **popular product worldwide**
now **available in India**

Benefits of OMEGA3 Fatty Acids

Make & repair cells
Help in unclog veins & arteries
Increase HDL & decrease triglycerides
Reduce possibility of Heart Problems
Lowers B. P.
Helps in Diabetes, Arthritis
Gives relief in Depression
Gives relief in Asthma & many more

Benefits of Vit 'E'

Antioxidant
Regularise & control functions of cells
Prevent from free radicals
Keep skin glow & tone
Prevents burning of unsaturated fatty acids
Helps in blood flow without disturbance
Prevent blood clots
Useful in Heart Disease

Our Other Services

Free Body fat Profiling
Guidance for weight loss / gain

*Consult your Physician before use

Contact :
R. D. Joshi, Pune.
Ph.: (M) 09371010829
Email: animish1@rediffmail.com

कमी-जास्त करण्यासाठी मार्गदर्शन देते व ही सर्व माहिती माझ्या डॉक्टरांनाही रोजच्या रोज पुरवते.

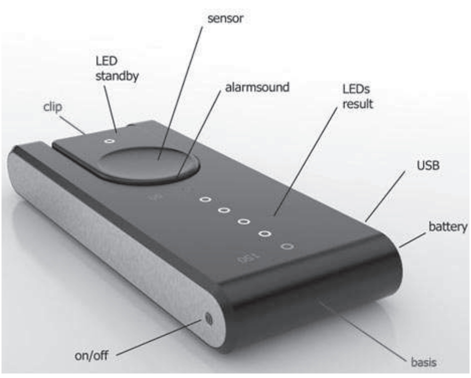
इन्शुलिनच्या गोळ्या

बंगळूर येथील बायोकॉन ही कंपनी इन्शुलिनच्या गोळ्या तयार करण्याच्या प्रयत्नात आहे. या गोळ्या तयार करण्यासाठी नेमकी औषध योजना काय असावी हे देखील त्यांनी ठरविले आहे. परंतु अशा गोळ्या घेतल्यामुळे शरीरावर काही घातक परिणाम होऊ नये म्हणून काही चाचण्या घेतल्या जात आहेत. त्या यशस्वी झाल्यावर येत्या १-२ वर्षातच इन्शुलिनच्या गोळ्या बाजारात मिळू लागतील.

आयर्लंडमधील मेरियन फार्मास्युटिकल्सच्या भागीदारीत नोव्हो नॉर्डिक्स ही डॅनिश कंपनीही अशा इन्शुलिनच्या गोळ्या तयार करण्याच्या प्रयत्नात आहे.

इन्शुलिनचे स्प्रे आणि इन-हेलर्स तयार करण्याचेही प्रयत्न सुरू आहेत. इन्शुलिनच्या इंजेक्शन इतकाच त्याचाही उपयोग व्हावा म्हणून काळजी घेतली जात आहे.

भारतात सध्या सुमारे ६.२४ कोटी मधुमेही आहेत व ७.७ कोटी लोकांना मधुमेह होण्याची शक्यता आहे, असे भारतीय वैद्यकीय संशोधन संस्थेच्या पाहणीत आढळले आहे. या सर्व लोकांना मधुमेहाचे नियंत्रण करण्यासाठी, त्याचे आक्रमण थोपविण्यासाठी या गोळ्यांचा निश्चितच उपयोग होईल.



दीर्घकालीन इन्शुलिन

नोव्हो नॉर्डिक्स ही कंपनी रक्तातील साखरेचे प्रमाण त्वरित नियंत्रित करता येईल अशा प्रकारचे इन्शुलिन तयार करीत आहे. त्याचबरोबर साखरेचे प्रमाण फारच खाली जाऊ नये म्हणून विशेष काळजी घेते आहे.

रिझोडेग नावाचे एक इन्शुलिनही याच प्रकारचे आहे आणि त्यामुळेही रक्तातील साखरेचे प्रमाण त्वरित नियंत्रणात आणता येते.

ही दोन्ही औषधे आपल्याला वर्षभरात मिळू शकतील.

'ट्रेसिव्वा'नावाने ओळखले जाणारे इन्शुलिन तर शरीराला जवळजवळ बेचाळीस तासापर्यंत इन्शुलिनचा पुरवठा करू शकते. त्यामुळे सकाळ-दुपार-संध्याकाळ इन्शुलिनचे इंजेक्शन घेण्याची गरज पडणार नाही. सतत प्रवास करावा लागणाऱ्या मधुमेहींसाठी तर हे एक वरदानच आहे.

लेझर ग्लुकॉमीटर

नेहमी बाजारात मिळणाऱ्या ग्लुकॉमीटरचा वापर जवळजवळ सर्वच मधुमेही करतात व रोज आपल्या रक्तातील साखरेचे प्रमाण बघतात. त्यासाठी ते आपले स्वतःचे बोट टोचून त्यातील रक्ताचा थेंब एका पट्टीवर घेऊन ती पट्टी ग्लुकॉमीटरमध्ये घालतात व ग्लुकॉमीटरवर येणारे आकडे पाहतात. ते आकडे त्यांच्या रक्तातील साखरेचे प्रमाण दर्शवितात.

नव्याने येऊ घातलेला लेझर ग्लुकॉमीटर वापरला तर

आपण आपल्याच बोटाची चाळणी करणे थांबू शकेल. लेझर तंत्रज्ञानाचा वापर करून हा नवा ग्लुकॉमीटर शरीराला स्पर्शही न करता रक्तातील साखरेचे प्रमाण दाखवू शकेल. वेदनारहित असा हा ग्लुकॉमीटर सर्वांनाच आवडेल असे वाटते.

वजनाचे नियंत्रण

मधुमेहींना आपले वजन आटोक्यात ठेवणे अत्यावश्यक असते. वाढत्या वजनामुळे मधुमेह होण्याची व असलेल्या मधुमेहात वाढही होण्याची शक्यता असते.

इन्शुलिनचा पुरवठा करणाऱ्या एखाद्या औषधामुळे जर वजन कमी करण्याचेही काम केले तर?

अगदी असेच एक औषध आहे. या औषधाचे नाव, 'लायराग्लुटाईड'. यामुळे इन्शुलिनचा पुरवठा तर होतोच पण सुमारे वीस किलोपर्यंत वजनही कमी होऊ शकते.

अर्थात कुठलीही औषधे किंवा तंत्रज्ञान हे पूर्णतः विकसित झाल्यानंतरच सर्वसामान्य लोकांनी वापरायला हवीत. तीही आपल्या नेहमीच्या डॉक्टरांच्या सल्ल्याने. औषधाचा नेमका उपयोग, त्याचे परिणाम आणि दुष्परिणाम याचा सारासार विचार करूनच औषधे वापरावीत. प्रत्येक डॉक्टरही हा विचार करूनच औषधयोजना करीत असतात.

नवा इन्शुलिन पंप

वर्षानुवर्षे मधुमेही सध्या बाजारात उपलब्ध असलेला मेकॅनिकल पंप वापरत आहेत. पण आता नवीन तंत्रज्ञानावर आधारित असा एक नवा पंपही उपलब्ध आहे. हा पंप शरीरातील ग्लुकोजची पातळी नियंत्रीत करतो व ती योग्य त्या प्रमाणात ठेवतो.

हा पंप 'इंटेलिजंट पंप' आहे. त्यामुळे शरीरातील ग्लुकोजची पातळी तो योग्य प्रमाणात ठेवू शकतो. शरीराला आवश्यक एवढ्या इन्शुलिनचा पुरवठा तो अविरत करत राहतो.

या पंपाद्वारे 'बेसल' आणि 'बोलस' अशा दोन प्रकारचे इन्शुलिन शरीराला पुरविले जाते.

'बेसल' इन्शुलिन खरेतर आपल्याच स्वादुपिंडात तयार होते आणि आपल्याला सतत मिळत राहते. आपण जेवलेलो असू किंवा उपाशी, आपल्याला त्या त्या वेळी आवश्यक एवढ्या इन्शुलिनचा पुरवठा त्यामुळे मिळत

राहतो. आपल्या स्वादुपिंडाद्वारे इन्शुलिन तयार करण्याचे काम थंडावले म्हणजे आपल्या मधुमेहाची सुरवात होते. अशावेळी डॉक्टर या नव्या पंपातून 'बेसल' इन्शुलिनची पातळी नियंत्रित करून ठेवतात व त्यामुळे शरीरातील ग्लुकोजच्या प्रमाणात 'बेसल' इन्शुलिनचा पुरवठा शरीराला होत राहतो.

'बोलस' इन्शुलिनही (आपल्या शरीरातच तयार होते) आपल्या आहारात जे पदार्थ असतात त्यातील ग्लुकोजच्या प्रमाणानुसार ते तयार होते.

बंगळूरची कपिला मृदुल हा नवा पंप वापरते आणि

आपल्या शरीरातील 'बोलस' इन्शुलिनचे प्रमाण ती योग्य त्या प्रमाणात ठेवते. त्यामुळे ती 'सहजसुंदरपणे आयुष्य जगू शकते,' असे तिचे म्हणणे आहे. कपिला मृदुल ही पंचवीस वर्षांची आहे. ती नॅनो टेक्नॉलॉजी या विषयाची विद्यार्थिनी आहे. तिचे याच विषयात पदव्युत्तर शिक्षण झाले आहे. मधुमेहाचे उच्चाटन कसे करता येईल या विषयावर सध्या तिचे संशोधन सुरू आहे. ती स्वतः चांगली गाते, चांगले नृत्य करते. बॅडमिंटन आणि क्रिकेट खेळते आणि हा नवा पंप वापरून आपल्या आवडी–निवडी जपू शकते. आनंदात राहू शकते. मात्र, सध्या या पंपाची किंमत सुमारे तीन लाख पंचवीस हजार रुपये इतकी आहे. सर्वसामान्यांच्या वापरासाठी ती कमी होणे आवश्यक आहे.

आयलेट पेशींचे रोपण

आयलेट पेशी या आपल्या स्वादुपिंडात असतात. या पेशी आपल्याच शरीरातील विविध मूळ पेशींपासून तयार होतात. इन्शुलिन तयार करणाऱ्या 'बिटा' पेशी आयलेट पेशींमध्ये असतात. शरीरात तयार होणारे ग्लुकोज योग्य प्रकारे वापरले जावे म्हणून 'बिटा' पेशी त्या प्रमाणात इन्शुलिन तयार करतात. पण या 'बिटा' पेशींचे कार्य थंडावले, त्यांनी इन्शुलिन तयार करणे कमी केले तर ग्लुकोजचा वापर पूर्णतः होत नाही व ते रक्तात प्रमाणापेक्षा जास्त दिसू लागते. त्याला मधुमेह झाला असे म्हणतात.

या बिटा पेशींना पुन्हा कार्यरत केले तर त्या इन्शुलिन तयार करू शकतील, पण त्यासाठी मधुमेह नसलेल्या दुसऱ्या व्यक्तीच्या स्वादुपिंडातून घ्याव्या लागतील व मधुमेह झालेल्या व्यक्तीच्या स्वादुपिंडात त्याचे रोपण करावे लागेल. तसे यशस्वीपणे होऊ शकले तर मधुमेह झालेल्या स्वादुपिंडात त्या बिटा पेशी कार्यरत होतील व त्याच्या शरीराला आवश्यक अशा इन्शुलिनचे उत्पादन करू लागतील. त्यामुळे अर्थातच त्याच्या शरीरातील रक्तातील साखरेचे म्हणजे ग्लुकोजचे प्रमाण 'सुरक्षित' पातळीवर येईल.

डॉ. कॅमिलो रिकार्डी हे दक्षिण फ्लोरिडातील मियामी विद्यापीठात 'आयलेट पेशींचे रोपण' या विषयावर गेली काही वर्षे संशोधन करीत आहेत. त्रे पॉरफिरिओ या अमेरिकन सैनिकावर त्यांनी हा प्रयोगही केला.

त्रे पॉरफिरिओला अफगाणिस्थानमधील युद्धात तीन गोळ्या लागल्या व त्याचे स्वादुपिंड फाटले गेले. त्याच्या गंभीर जखमांमुळे त्याचे आयुष्यच धोक्यात आले. त्याच्या स्वादुपिंडाचा काही भाग काढून टाकावा लागला. त्यामुळे त्याच्या स्वादुपिंडातून अत्यावश्यक अशा एंझाईम्सची गळती सुरू झाली. त्याचे उरलेले स्वादुपिंड काढून टाकणे हे घातकच होते. डॉक्टरांना काय करावे हे समजत नव्हते. शेवटी त्या वॉल्टर रीड हॉस्पिटलने त्याच्या स्वादुपिंडाचा उर्वरित भाग काढून तो डॉ. कॅमिलो रिकार्डी यांच्याकडे पाठवायचे ठरवले. तो स्वादुपिंडाचा उर्वरित भाग डॉ. रिकार्डी यांच्याकडे पोहोचला. तो पोहाचताच त्या स्वादुपिंडात डॉ. रिकार्डी यांनी नवीन आयलेट पेशींचे रोपण केले. त्यामुळे त्यांच्या स्वादुपिंडात दोन लाख वीस हजार एवढी बिटा पेशींची संख्या तयार झाली. त्यांनी ते स्वादुपिंड तत्काळ वॉल्टर रीड हॉस्पिटलला पाठवले व ते पॉरफिरिओच्या शरीरात बसविले गेले. चार आठवड्यानंतर पॉरफिरिओच्या शरीरात पुरेसे इन्शुलिन तयार होत आहे असे लक्षात आले. पॉरफिरिओच्या शरीरात स्वतंत्रपणे इन्शुलिन तयार होणे ही घटना मधुमेहासंबंधी संशोधनात एक मोठा टप्पा होता.

पॉरफिरिओचा मधुमेह तर गेलाच पण त्यामुळे डॉक्टरांना त्याच्यावर इतर आवश्यक उपचार करणेही शक्य झाले. पॉरफिरिओ त्यानंतर एक वर्ष सुखाने जगू शकला. दुर्दैवाने इतर काही कारणामुळे एक वर्षानंतर त्याचे निधन झाले. 'आयलेट पेशींचे रोपण' हा विषय मात्र त्याने जिवंत ठेवला.

मधुमेह झालेल्या व्यक्तींना विशेष मार्गदर्शन करण्यासाठी, त्यांची काळजी घेण्यासाठी व विशेष औषध योजना करण्यासाठी डॉ. व्ही. मोहन एक केंद्र चालवतात. ते म्हणतात, ''अकार्यक्षम स्वादुपिंडात आयलेट पेशींचे रोपण करून त्याची इन्शुलिन तयार करण्याची क्षमता वाढविणे व मधुमेहाचे उच्चाटन करणे ही फार मोठी प्रगती आहे. किंबहुना मधुमेह झालेल्यांसाठी ते एक वरदानच आहे.

असे झाले तर कोणत्याही मधुमेह झालेल्या व्यक्तीवर कधीच ॲम्प्युटेशची वेळ येणार नाही. शिवाय त्याच्या शरीरातील हृदय, किडनी, डोळे, धमन्या, शीरा,

रक्तवाहिन्या यावर होणारे घातक दुष्परिणाम ताबडतोब थांबविता येतील.''

पण या प्रयत्नात, संशोधनात, उपचारात मुख्य अडचण येईल ती दात्यांची. आपल्या स्वादुपिंडातून 'आयलेट पेशी' काढून देणाऱ्यांवर या संशोधनाचे यश अवलंबून आहे. असे दाते मिळणे अवघड आहे.

ही अडचण लक्षात घेऊन संशोधकांनी डुकराच्या स्वादुपिंडातील आयलेट पेशींचा अभ्यास सुरू केला. त्यांच्या असे लक्षात आले, मानवी शरीरातील 'आयलेट पेशी' व डुकराच्या शरीरातील 'आयलेट पेशी' यामध्ये बरेच साधर्म्य आहे. हे पाहून त्यांनी डुकराच्या स्वादुपिंडातील 'आयलेट पेशी' काढून त्याचे रोपण मानवी शरीरात करण्याचे प्रयोग सुरू केले आहेत. त्याचे यशापयश लवकरच कळेल. पण पूर्वीपासून डुकराच्या स्वादुपिंडातून इन्शुलिन काढून मधुमेह झालेल्या व्यक्तींवर उपचार होत होते हे मात्र खरे!

मधुमेहाचे उच्चाटन हे आज एक स्वप्न आहे. ते स्वप्न साकार होण्यासाठी अजून काही वर्षे जातील.

आहार–विहाराबाबतची पथ्ये पाळून, वेळेचा काटेकोरपणा पाळून, वेळच्यावेळी चाचण्या घेऊन, औषधयोजना करून आपणही तेच स्वप्न तर पहात आहोत.

संशोधन, नवनवे प्रयोग आपण समजावून घेऊ या. त्याचे यशापयश पाहू या. जेव्हा शक्य होईल तेव्हा त्याचा फायदाही घेऊ या.

पण आज?...

आज ते करायचे आहे ते आजच करू या. आपली स्वतःची काळजी आपणच घेऊ या.

बंगळूरची मृदुला कपिल वयाच्या चौथ्या वर्षापासून मधुमेह झाला असूनही त्याचे पूर्ण नियंत्रण करू शकते. नाचते, गाते, क्रिकेट खेळते, बॅडमिंटन खेळते, नॅनो टेक्नॉलॉजीत पदव्युत्तर शिक्षण घेते आणि मधुमेहाच्या उच्चाटनावर संशोधनही करते.

मग, तुमचं काय?...

मागे जाणार तिच्या?..........की,

मागे राहणार तिच्या?............

अनिल कुलकर्णी

मोबाईल – ९८५०२०९४१६

■■■

बाल मधुमेहींसाठी पालकत्व

आपल्या मदतीची त्यांना गरज आहे.

या योजनेस आमच्या दानशूर सभासदांकडून व हितचिंतकांकडून देणग्यांच्या स्वरूपात उत्कृष्ट प्रतिसाद मिळत आला आहे. प्रतिवर्षी बालमधुमेहींची संख्या वाढत असल्याने व बहुतेक मधुमेहींची आर्थिक परिस्थिती प्रतिकूल असल्याने आपल्या संस्थेस रू. १,०००/– ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहीच्या एका वेळच्या इन्शुलिन खर्चासाठी पालकत्व स्वीकारावे किंवा शक्य झाल्यास रु २०,०००/– ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहीचे एक वर्षाचे पालकत्व स्वीकारावे ही विनंती.

(देणगी मूल्यावर आयकर कायदा ८० जी अन्वये ५०% कर सवलत मिळते.)

संस्थेचा सुवर्ण महोत्सव

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडियाच्या पुणे शाखेचा सुवर्ण महोत्सव १६ व १७ नोव्हेंबर २०१३ रोजी साजरा झाला. यानिमित्त विविध कार्यक्रम व सत्कारांचे आयोजन केले होते. संस्थेच्या इतिहासात या सुवर्ण महोत्सवाचे सोनेरी पान लिहिले गेले. संस्थेच्या यशाचा हा एक टप्पा होता. या कार्यक्रमाचा वृत्तांत...

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडियाच्या पुणे शाखेच्या सुवर्ण महोत्सवी वर्षानिमित्त दि. १६ व १७ नोव्हेंबर २०१३ यादिवशी विशेष कार्यक्रमांचे आयोजन केले होते. टिळक स्मारक मंदिराच्या प्रांगणामध्ये मधुमेह आणि त्यावरील उपचार याविषयी माहिती देणारे प्रदर्शन भरविले होते. उद्योगपती श्री.प्रेम गोयल व विनोद गोयल यांच्या हस्ते प्रदर्शनाचे उद्घाटन झाले. याप्रसंगी अनेक मान्यवर उपस्थित होते.

मधुमेही रुग्णांना उपयुक्त ठरतील अशी उपकरणे आणि धान्यापासून बनविलेली बिस्किटे, विना साखरेचा केक, धान्याचा चिवडा इत्यादी पदार्थ होते. शरीराच्या विविध अवयवांवर मधुमेहामुळे होणारे दुष्परिणाम आणि ते होऊ नयेत म्हणून रुग्णाने घ्यावयाची खबरदारी याविषयावरील विविध पुस्तके सवलतीच्या दरात विक्रीसाठी ठेवली होती.

डॉ. प्रदीप दामले, डॉ. वसुधा सरदेसाई, डॉ. चंद्रहास गोडबोले, डॉ. सतीश टेंबे, डॉ. शुभांगी ताठरे, डॉ. हसमुख गुजर अशा नामवंत तज्ञ डॉक्टरांची विविध विषयावरील व्याख्याने झाली. मधुमेही व्यक्तींनी कोणती फळे-भाज्या खावीत, त्याचे प्रमाण काय असावे याविषयीची तपशीलवार मांडणी प्रदर्शनामध्ये केली होती. त्याचबरोबर सौ. सुकेशा सातवळेकर यांनी सर्वांना आहारविषयी मार्गदर्शन केले. श्री. कुकनूर यांनी 'योग' याविषयी तर श्री. छोटापल्ली यांनी मेडिकल इन्शुरन्सविषयीची माहिती दिली. लहान वयामध्ये मधुमेहाची साथ जडली तर योग्य उपचारांच्या आधारे त्याला कसे सामोरे जावे याविषयीचे मार्गदर्शन सौ. विद्या गोखले आणि मीता पत्की यांनी केले.

कार्यक्रमाचा मुख्य आणि दुसरा दिवस सुरू झाला तो पदयात्रेने. मधुमेहासंबंधी उपचार आणि जागृतीबाबतचे फलक घेऊन ही पदयात्रा काढण्यात आली होती. मधुमेह हा जीवनशैलीशी संबंधीत आजार आहे. आहार, व्यायाम व औषधे या त्रिसूत्रींचे अवधान मधुमेहींनी राखणे आवश्यक आहे, असा संदेश या पदयात्रेतून सामान्यांपर्यंत पोहोचवला गेला.

त्यानंतर कार्यक्रम होता तो सत्काराचा. वीस वर्षांहून अधिक काळ मधुमेह नियंत्रित ठेवलेल्या व्यक्तींचा सुवर्णपदक देऊन सन्मान करण्यात आला.

मधुमेहाच्या उपचाराचा खर्च न परवडणाऱ्या रुग्णांना सवलतीच्या दरामध्ये उपचार देण्याऱ्या संस्थेच्या कार्यास आर्थिक हातभार लावणारे दाते, स्वयंसेवक यांना स्मृतीचिन्ह देऊन कृतज्ञता व्यक्त करण्यात आली.

प्रसिद्ध आणि ज्येष्ठ अभिनेते डॉ. मोहन आगाशे यांच्या हस्ते डायबेटिक असोसिएशनची वेबसाईट सुरू करण्यात आली. संस्थेच्या पन्नास वर्षाच्या कालावधीचा आढावा घेणारी स्मरणिका 'सकाळ' समुहाचे अध्यक्ष श्री.प्रतापराव पवार यांच्या हस्ते प्रकाशित करण्यात आली.

Madhumitra Distributors

पुणे : शिवतारा गार्डन, शॉप नं. 18 न्यु डि. पी. रोड परांजपे स्कूल शेजारी, कोथरुड, पूणे 38, मो. 9822154813

KOLHAPUR : Mob. 9923331005 **SANGLI ·** Mob. 9372909099

सुवर्ण महोत्सवी
कार्यक्रम

कार्यक्रमाचे उद्घाटन दीपप्रज्वलनाने करताना डॉ. विजय आजगांवकर, बाजूला उजवीकडून, श्री प्रतापराव पवार, डॉ. अमित वाळिंबे, डॉ. मोहन आगाशे. डॉ. रमेश गोडबोले व डॉ. भास्कर हर्षे

संस्थेच्या स्मरणिकेचे अनावरण करताना डावीकडून डॉ. रमेश गोडबोले, डॉ. मोहन आगाशे,डॉ. विजय आजगावकर, श्री. प्रतापराव पवार, डॉ. जगमोहन तळवळकर, डॉ भास्कर हर्षे व डॉ. अमित वाळिंबे.

संस्थेने प्रकाशित केलेल्या पुस्तिकांच्या नव्या आवृत्तींचे अनावरण, डावीकडून, डॉ भास्कर हर्षे, डॉ. रमेश गोडबोले, डॉ.प्रभाकर परळीकर, श्री. विजय सबनीस, श्री. सुबाष मुझुमदार, डॉ. संजय साने, श्री. मंदार चितळे, डॉ. अमित वाळिंबे

बालमधुमेंहींनी एक समुहगीत सादर केले

कार्यक्रमाला उपस्थित राहिलेला प्रेक्षकवर्ग

मधुमेह जागृती रॅलीमध्ये अनेक मधुमेही सामील झाले होते.

मधुमेह विषयक प्रदर्शनाचे फीत कापून उद्घाटन करताना प्रसिद्ध उद्योगपती श्री. प्रेम गोयल

डायबेटिक असोसिएशनच्यावतीने सुवर्ण पदके देण्यात आली. सुवर्ण पदक विजेत्यांची ही ओळख....

श्री. प्रभाकर बंडगर

वय वर्षे ८८, वयाच्या ६७ व्या वर्षापासून हृदयकार, उच्च रक्तदाब आणि मधुमेहाची साथ. व्यायामावर दृढ विश्वास. योगासने, प्राणायाम, एरोबिक एक्सरसाईज नियमितपणे करतात. हृदय शस्त्रक्रिया टळली. व्यायामाच्या स्पर्धांमध्ये १४ मेडल्स जिंकली. 'टेकडी चढणे' स्पर्धेमध्ये सुवर्णपदक. २० वर्षाच्या तरुणासारखी शारीरिक लवचिकता.

श्री. प्रभाकर बंडगर यांचा सत्कार करताना
डॉ. जनार्दन वाटवे (कार्यकारी मंडळ सदस्य)

श्री. विश्वनाथ गोडबोले

वय वर्षे ८३. २१ वर्षे मधुमेहाची साथ, निर्व्यसनीपणा, नियमित व्यायाम आणि स्वावलंबी जीवन हा मूलमंत्र. एकदा 'हायपो'चा त्रास झाला. प्राणायाम, दीर्घ श्वसन नेटाने करतात. पूर्वी इंजेक्शन आणि ४ गोळ्या, मात्र आत केवळ २ गोळ्या – भारतांतर्गत आणि परदेशांमध्ये खूप प्रवास.

श्री. विश्वनाथ गोडबोले यांचा सत्कार करताना
डॉ. जनार्दन वाटवे (कार्यकारी मंडळ सदस्य)

श्री. केशव तळवलकर

वय वर्षे ८१, अनुवंशिकतेने भावंडांमध्ये मधुमेह आणि हृदयविकार – गेली २० वर्षे मधुमेह आहे. पूर्वी नित्यनियमाने योगासने करीत. आता पायी फिरावयास जातात. आहाराविषयी जागरुक. गोड पदार्थ खात नाहीत. जेवणा-खाण्याच्या वेळा पाळतात.

श्री. केशव तळवळकर यांचा सत्कार करताना
डॉ. मधुभाऊ राठी (जगत क्लिनिक, अध्यक्ष)

४) श्री. कृष्णराव धर्माधिकारी

वय वर्षे ८०. आर्किटेक्ट. सध्या एका कंपनीचे डायरेक्टर. संगीत हा छंद आणि श्वासदेखील. अनेक मान्यवर कलाकारांकडून गौरव. महाराष्ट्र सरकारकडून २ लाखांचे अनुदान. सवाई गंधर्व महोत्सवामधे सत्कार. ३१ वर्षे सांगितिक मान्यवरांच्या भाषणांचे आयोजन, लेखांचे संकलन आणि प्रकाशन देखील. अखिल भारतीय स्तरावरील 'गानवर्धन' संस्थेचे ३५ वर्षे अध्यक्ष. गेली २० वर्षे मधुमेह असूनही सांगितिक, सामाजिक कार्यामध्ये मग्न.

श्री. कृष्णराव धर्माधिकारी यांचा सत्कार करताना
डॉ. मधुभाऊ राठी (जगत क्लिनिक, अध्यक्ष)

श्री. रघुनाथ भैलुमे

वय वर्षे ८४. गेली ३२ वर्षे मधुमेहाची साथ. केंद्रीय टपाल खात्यामध्ये सलग ३५ वर्षे विना कलंक सेवा. सध्या सामाजिक कार्यामधे रममाण. दर तीन महिन्यांनी नियमितपणे चाचण्या. योगासने, प्राणायाम आणि रोज २/३ कि.मी. चालण्याचा व्यायाम.

श्री. रघुनाथ भैलुमे यांचा सत्कार करताना डॉ. नौझीर नानावटी (अध्यक्ष, पुणे रेड क्रॉस सोसायटी)

श्री. गजानन जोशी

पंचवीस वर्षांपूर्वी १९८८ साली मधुमेहाचे प्रथम निदान. २००७ साली बायपास सर्जरी. नियमितपणे औषधांचे सेवन. पथ्यपाण्याचे काटेकोर पालन. लायन्स क्लबचे ३८ वर्षे सक्रीय सभासद. इंडियन इन्स्टिट्यूट ऑफ मटेरिअल्स मॅनेजमेंटचे ४० वर्षे सभासद आणि पुणे शाखेचे माजी अध्यक्ष. थोडक्यात - सामाजिक संस्थांमधील सक्रीय सहभाग ही आनंदी जीवनाची गुरुकिल्ली!

श्री. गजानन जोशी यांचा सत्कार करताना डॉ. संजय साने

श्री. परशुराम रेडीज

७९ वर्षांचे उत्साही, आनंदी व्यक्तीमत्व. ॲडव्हरटायझिंग फर्मचे सर्वेसर्वा. चालण्याचा, पोहोण्याचा नियमित व्यायाम. 'पर्वती चढणे' स्पर्धेमधे 'तीन मिनीटे सहा सेकंद' अशा विक्रमी वेळेची नोंद. चित्रपटांमध्ये भूमिका केल्या. सत्तरीनंतर लेखनास सुरवात. कथा, कविता, व्यक्तिचित्रे प्रसिद्ध. ४० वर्षांची मधुमेहाची साथ. आयुष्याविषयी अतिशय समाधानी.

श्री. परशुराम रेडीज यांचा सत्कार करताना डॉ. श्रीकांत केळकर

श्री. शशिकांत वैद्य

वय ७९ वर्षे. इंडियन नेव्हल डॉकयार्ड, मुंबई आणि विशाखापट्टणम येथे नोकरी. १५ वर्षे टेक्निकल इन्स्टिट्यूटमध्ये इलेक्ट्रॉनिक विषयाचे व्याख्याते. माऊथ ऑर्गन, बासरी व मेंडोलीन वादनाचा छंद. योगासने, तेलमर्दन आणि सूर्यनमस्कार यांच्या सहाय्याने गेली २७ वर्षे रक्तशर्करा आटोक्यात.

श्री. शशीकांत वैद्य यांचा सत्कार करताना श्री. प्रेम गोयल (देणगीदार व उद्योगपती)

श्री. राजाराम विसावे

जळगांव जिल्हा परिषदेमध्ये सुमारे ३२ वर्षांचा सेवा कालावधी. गेली ३३-३४ वर्षे मधुमेहाचा सहवास. 'मधुमित्र' चे नियमित वाचन. डॉक्टरांकडून वेळोवेळी मार्गदर्शन, त्याचे काटेकोरपणे केलेले पालन. लेखन, वाचन, प्रवचन करणे त्यामध्ये मग्न. युक्त आहार विहारी दक्ष । मधुमित्र वाचनी लावी लक्ष । तरी सहजची मोक्ष । मधुमेहापासूनी । असा मौलिक संदेश ते देतात.

श्री. राजाराम विसावे यांचा सत्कार करताना
श्री. प्रेम गोयल (देणगीदार व उद्योगपती)

श्री. लक्ष्मण वसंतगडकर

गेली २६ वर्षे मधुमेहाची साथ असलेले इलेक्ट्रॉनिक्स इंजिनिअर. रिसर्च ॲन्ड डेव्हलपमेंट, क्वालिटी ॲश्युरन्स, प्रॉडक्शन या विभागांमध्ये काम. आय.एस.ओ.९००० मधील 'लीड ॲसेसर'ची परिक्षा प्राविण्यासह उत्तीर्ण. शास्त्रीय संगीताची आवड. अध्यात्मिक वाचन आणि नामसाधना.

श्री. लक्ष्मण वसंतगडकर यांचा सत्कार करताना
श्री. प्रेम गोयल (देणगीदार)

श्री. विठ्ठलराव पवार

गेली २१ वर्षे नियमितपणे तपासण्या आणि डॉक्टरांच्या मार्गदर्शनानुसार उपचार. टाईप २चे मधुमेही. धनकवडी येथील ज्येष्ठ नागरिक संघाचे संस्थापक. ऑल इंडिया रिटायर्ड रेल्वेमेन्स फेडरेशन, पुणे शाखेचे कार्याध्यक्ष. पुणे निवृत्त महासंघाचे उपाध्यक्ष. मधुमेहामुळे नियमितपणा अंगवळणी पडतो अशा सकारात्मक दृष्टिकोनाचे.

श्री. विठ्ठल पवार यांचा सत्कार करताना
श्री. अनिल अळवणी

श्री. प्रमोद गानू

वय वर्षे ७३. गेली ३५ वर्षे मधुमेहाची साथ. व्यवसायाने इलेक्ट्रिकल कॉन्ट्रॅक्टर. त्यामुळे रोजचे गावोगावी फिरणे. ज्या गावी असतील तेथेही ५ मैल चालण्याचा, मनोभावे केलेला व्यायाम. मीत आहार. डॉक्टरांच्या सल्ल्यांचे निष्ठापूर्वक पालन. फिटनेस क्लबमधील व्यायाम. डायबेटिक असोसिएशनच्या सहली, चर्चासत्रे, व्याख्याने यामध्ये सहभाग.

श्री. प्रमोद गानू यांचा सत्कार करताना
श्री. विश्वास देवल (कोषाध्यक्ष)

सौ. सुमती गोडबोले

'उत्सव सभागृह मंगल कार्यालय', 'नीलकंठ बापू गोडबोले ज्वेलर्स' यांच्या भागीदार. १९७५ पासून उच्च रक्तदाब. २० वर्षांहून अधिक काळ मधुमेहाची सोबत. गेली ९ वर्षे कॅन्सरच्या रुग्ण. १४ वर्षे रोज इन्शुलीनचे इंजेक्शन आणि गोळ्या. २००७ पासून दोन्ही डोळ्यांना मोतीबिंदू. अशा विविध खडतर व्याधींना टक्कर देणाऱ्या, दुर्दम्य इच्छाशक्ती असलेल्या ७०वर्षीय सौ. सुमतिताई! ''मधुमेहासह यशस्वी जीवन'' पदके देण्यासाठी त्यांनी १० वर्षांपूर्वी रु. १०,००० ची देणगी दिली. यावर्षी त्यात रु. २५,००० ची भर घातली आहे.

सौ. सुमती गोडबोले यांचा सत्कार करताना सौ. जयश्री काळे (जागृती सेवा संघ - अध्यक्ष)

सौ. जयश्री जोशी

वयाच्या ४६व्या वर्षांपर्यंत औषधाची एकही गोळी न घेतलेल्या सध्या ६७ वर्षांच्या सौ. जयश्रीताई. सुगम आणि क्लासिकल संगीताच्या 'रत्न'. आहार नियंत्रण, व्यायाम व औषधे या वेळापत्रकाचे पालन करणाऱ्या. रुद्र, श्रीसुक्त पठण, तसेच बागकामाचा छंद जोपासणाऱ्या. मधुमेहाला आपले बाळ समजा, त्याला मायेने सांभाळा पण त्याचे लाड मात्र करु नका असा संदेश देणाऱ्या.

सौ. जयश्री जोशी यांचा सत्कार करताना श्री. श्रीकांत केळकर

सौ. भारती प्रधान: वयाच्या १२/१३ व्या वर्षीच मधुमेहाचे निदान. महाविद्यालयीन शिक्षणानंतर केंद्र सरकारची नोकरी. टेबल टेनिस खेळाची आवड. समजूतदार प्रेमळ जोडीदार. तज्ज्ञ डॉक्टरांचे वेळोवेळी मार्गदर्शन. वास्तुशास्त्राचा अभ्यास. प्रवास करणे, वाचन करणे आणि वास्तुशास्त्राचे मार्गदर्शन करणे हे छंद. बालमधुमेही असूनही 'आजी' होईपर्यंत मजल. संस्थेच्या २५ वर्षाच्या वाढदिवसाचे कार्यक्रमात सहभाग.

सौ. स्वाती आळेकर: मधुमेहाचे निदान होऊन ३२ वर्षे पूर्ण झाली. मास्टर ऑफ सोशल वर्कर्स (एम.एस.डब्लयू). के.ई.एम. हॉस्पिटलमध्ये ९ वर्षे डायबेटिस एज्युकेटर म्हणून कार्यरत. दोन वेळा अँजिओप्लास्टी. थायरॉईडचा त्रास. नियमितपणे औषधांचे सेवन.
सौ. स्वाती आळेकर यांचा सत्कार करताना डॉ. मीता पीअर व श्री. पीअर (देणगीदार)

श्री. संतोष रांदड: वयाच्या १४ व्या वर्षी मधुमेहाचे निदान. आईवडिलांनी मधुमेहाबरोबर लढण्याची ताकद दिली. बी.कॉम., डी.बी.एम. आणि एम.एम.एस चे शिक्षण पूर्ण. महाबळेश्वर येथे बिल्डींग मटेरिअल विक्रीचा व्यवसाय रांदड चॅरिटेबल ट्रस्टच्या माध्यमातून गरजू लोकांना शैक्षणिक व वैद्यकिय मदत. मधुमेहींसाठी शिबीरे बालमधुमेहींना मधुमेहाबाबतचे मार्गदर्शन.
श्री संतोष यांचा सत्कार करताना श्रीमती विजला घारपुरे

मधुमेही निवासी शिबीर

(१९ फेब्रुवारी ते २४ फेब्रुवारी २०१४)
झैनाबाद (रण ऑफ कच्छ)

कार्ला, महाबळेश्वर (दोन वेळा), माथेरान, भीमाशंकर, गोवा, पन्हाळा, अलीबाग व हैद्राबाद अशा संस्मरणीय निवासी शिबीरानंतर यावर्षीचे शिबीर एका नाविन्यपूर्ण ठिकाणी आयोजित करण्यात येत आहे. लघु कच्छचे रण (लिटिल रण ऑफ कच्छ) म्हणून नावाजलेल्या झैनाबाद येथे हे चार दिवसांचे निवासी शिबीर असेल. अहमदाबादपासून सुमारे तीन तासांचा बस प्रवास करून आपण झैनाबाद येथे पोहोचतो. झैनाबाद हे पूर्वीचे संस्थान होते. ते खालसा झाल्यानंतर तेथील वेगळ्या निसर्गसौंदर्याचा फायदा घेऊन एक पर्यटन केंद्र विकसीत करण्यात आले आहे. माणसांचा गोंगाट व गर्दीपासून दूर असूनही सर्व सोयींनीयुक्त अशी राहण्याची व्यवस्था, गुजराथी-कच्छी पद्धतीचे रुचकर भोजन व ग्रामीण वातावरण आपल्याला नक्की आवडेल. सफारी टूरमधून फिरताना फ्लेमिंगो, पेलिकन, विविध प्रकारची स्थानिक व परदेशातून आलेली रंगीबेरंगी बदके आपल्याला खूप जवळून पाहता येतील. इतरत्र दिसणारे जंगली प्राणी व पक्षांबरोबर फक्त याच भागात दिसणारी रानगाढवे (वाईल्ड ॲस) पाहण्यास परदेशी पर्यटकही येथे येतात. गाढवांची ही 'सुंदर' जात हे तेथील वैशिष्ट्य आहे. ही 'गोंडस गाढवे' आपल्या कायम स्मरणात राहतील. अशा वैविध्याने नटलेल्या ठिकाणी आपला तीन रात्री मुक्काम असेल. ही स्थळे पाहताना जास्त चालावे लागत नाही.

याशिवाय महात्मा गांधीच्या वास्तव्याने पुनीत झालेला साबरमतीचा आश्रम व संग्रहालय आपण पाहणार आहोत. त्या व्यतिरिक्त मोधेरा येथील प्रसिद्ध व भव्य कमळातील सूर्यमंदीर, सौंदर्यपूर्ण दगडी पायऱ्यांची खोल वाव (विहीर) व त्याभोवतीचे प्राचीन गाव पाहणे. (मिठाची विस्तीर्ण पठारे गुजराथ टुरिझमच्या जाहिरातीत अमिताभ बच्चन या बर्फासारख्या दिसणाऱ्या पाठारांवरून जातो) इत्यादी स्थळांना आपण भेट देणार आहोत.

वरील सर्व पर्यटनाबरोबर मधुमेहासंबंधी तज्ज्ञांची व्याख्याने, चर्चासत्रे व शंकानिरसनाचे कार्यक्रम आयोजित केले जातील. या सर्वाचा अनुभव म्हणजे एक पर्वणीच असते. त्यामुळे नेहमीप्रमाणे हे मधुमेही शिबीरही संस्मरणीय होईल अशी खात्री वाटते.

शिबीराच्या कार्यक्रमाची रुपरेषा

बुधवार, १९ फेब्रुवारी २०१४ – सायंकाळी ७.३० वाजता पुण्याहून रेल्वेने (दुसरा वर्ग) अहमदाबादकडे प्रयाण

गुरूवार, २० फेब्रुवारी – सकाळी ८ वाजता अहमदाबाद येथे आगमन. दुपारपर्यंत स्पेशल बसने झैनाबाद येथे पोहोचणे. वाटेत साबरमतीच्या महात्मा गांधींच्या आश्रमास भेट

शुक्रवार, २१ फेब्रुवारी – 'लघु कच्छचे रण' अभयारण्यातील पशु-पक्षी दर्शन. वाटेत कच्छमधील वैशिष्ट्यपूर्ण ग्रामीण भागाची ओळख.

शनिवार, २२ फेब्रुवारी – विस्तीर्ण पांढऱ्या शुभ्र मीठागरांचे दर्शन.

रविवार, २३ फेब्रुवारी – मोढेरा सूर्यमंदीर, पायऱ्यांची खोल विहीर, पाटण (प्राचीन गावाचे अवशेष) इ. पाहून अहमदाबाद येथे आगमन. संध्याकाळी ७.३० वाजता रेल्वेने पुण्याकडे प्रयाण.

सोमवार, २४ फेब्रुवारी– सकाळी ८ वाजता पुण्यात आगमन.

शिबीर शुल्क : संस्थेच्या सभासदांसाठी – रु ११,७५०
सभासद नसलेल्यांसाठी – रु.१२,०००

सूचना :

१) वरील खर्चामध्ये सेकंड क्लास स्लीपर रेल्वे भाडे, कॉटचे भाडे, चहा-नाश्ता, भोजन, बसने स्थलदर्शन इ.चा समावेश आहे. रेल्वे प्रवासातील भोजनखर्च आपला आपण करावयाचा आहे. कमोडसहीत टॉयलेट असलेल्या ट्विन शेअरिंग फक्त १४ रूम्स उपलब्ध असल्याने त्यासाठी प्रत्येकी ५००/- ज्यादा शुल्क भरावे लागेल. इतरांची ४-५ जणांच्या प्रशस्त खोल्यांमध्ये राहण्याची उत्तम व्यवस्था केली जाईल.

२) रेल्वे रिझर्वेशन दोन महिने अगोदर होत असल्याने शक्यतो २१ डिसेंबर २०१३ पर्यंत रु. ५,००० भरून नांव नोंदणी करावी. उरलेले शुल्क १५ जानेवारी २०१४ पर्यंत भरावे. रेल्वे प्रवास शुल्कात ज्येष्ठ नागरिकांना मिळणारी सवलत धरलेली आहे. प्रत्येकाने रेल्वे प्रवासात ओळखपत्र (फोटो व जन्मदिनांकाची नोंद असलेले) जवळ बाळगणे आवश्यक आहे. नोंदणी रद्द करण्याची मुदत ३० जानेवारी २०१४ पर्यंत आहे. (तीन हजार रुपये शुल्क वजा करून उरलेली रक्कम परत केली जाईल.)

रेल्वे किंवा इतर खर्चात अनपेक्षित वाढ झाल्यास थोडे जादा शुल्क भरावे लागेल.

३) ठराविक संख्येची मर्यादा असल्याने निराशा टाळण्यासाठी लवकर नोंदणी करावी. पोस्टाने मधुमित्र मासिक पोहोचण्यास काही वेळा विलंब लागतो. यासाठी आपल्या परिवारातील मंडळींना शिबीराची माहिती कळवावी. ही विनंती.

४) नाव नोंदणी व अधिक माहितीसाठी खालील ट्रॅव्हल एजन्सीकडे संपर्क साधावा. रेल्वे ऐवजी विमानाने प्रवास करावयाचा असल्यास ट्रॅव्हल एजन्सीकडे चौकशी करावी. एजन्सीचा पत्ता असा – 'प्लेझर ट्रॅव्हल्स', ३९५, नारायण पेठ, पत्र्या मारूती चौक, जैन ट्रेडिंग कंपनीसमोर, पुणे, ४११०३०.
फोन : ०२०-२४४५०६८७/२४४७६०९५/ ९६ / ९७
मोबाईल : ८६०५००२४८९ / ९०
ई मेल : pleasure@vsnl.com / pleasurehtlr@gmail.com
ऑफिस वेळ : सकाळी १०.३० ते संध्या ७.३० (रविवारी बंद)

५) झैनाबाद हे ठिकाण ग्रामीण भागात असल्याने अद्ययावत वैद्यकीय सेवा मिळू शकणार नाही. त्यासाठी सुमारे तीन तासांचा प्रवास करून अहमदाबादला जावे लागते. यासाठी शारीरिक तंदुरूस्ती आवश्यक आहे. प्रत्येक ज्येष्ठ सभासदाबरोबर त्याच्या परिचित सक्षम व्यक्तीची 'केअर टेकर' म्हणून नाव नोंदणी करावी. प्रत्येकाने आपले मेडिकल इन्शुरन्स करावे व त्याची कागदपत्रे बरोबर घ्यावीत. प्रवासापुरते संरक्षण देणाऱ्या विमा पॉलिसी मिळू शकतात. त्याची चौकशी करावी. कोणत्याही वैयक्तिक, अनपेक्षित खर्चाची तरतूद केलेली असावी. आपल्याला असलेल्या आजाराची माहिती नाव नोंदणी करताना लेखी द्यावी. स्वतःची औषधे, ग्लुकोज पुडा, पाण्याची बाटली, टॉर्च, टोपी, दुर्बिण इ. साहित्य बरोबर घ्यावे ही विनंती.

संस्थेला नुकतेच प्रदान करण्यात आलेल्या ENISO 9001 : 2008 प्रशस्तीपत्रकाची नक्कल

TÜV AUSTRIA

CERTIFICATE

Management system as per
EN ISO 9001:2008

In accordance with TÜV AUSTRIA CERT procedures, it is hereby certified that

Diabetic Association of India, Pune

31 D, Swapna Nagari, 20, Karve Road, Pune- 411 004, Maharashtra, India

applies a management system in line with the above standard for the following scope

Increasing Public Awareness, Reducing Misconceptions about Diabetes and its Control Management

Certificate Registration No. 20 100 131340421

Valid until 2016-10-20

Certification Body
at TÜV AUSTRIA CERT GMBH

Vienna, 2013-10-21

This certification was conducted in accordance with TÜV AUSTRIA CERT auditing and certification procedures and is subject to regular surveillance audits.
TÜV AUSTRIA CERT GMBH Krugerstraße 16 A-1015 Wien www.tuv.at

Managementsysteme

जगत क्लिनिक

६१४/१५, रविवार पेठ, रामसुख मार्केटच्या समोर
पुणे-४११००२, फोन : ०२०-२४४७६०२२. मोबाईल : ९७३०७६८७३०

डायबेटिक पेशंटसाठी

१) फक्त १५० रु. भरा आणि दर दोन महिन्यांनी F/PP तपासणी करा किंवा २५० रु. भरा आणि वर्षभर (दर महिना) तपासणी करा.

२) मधुमेहाविषयी सर्वांगीण माहिती देणारी पुस्तिका भेट.

३) दर मंगळवारी ३ ते ५ या वेळात तज्ञ डॉक्टरांकडून तपासणी करून घ्या. फेर तपासणी दर मंगळवारी होईल. रजिस्ट्रेशन फी रू. २०/- फक्त

४) प्लॅस्टिक कव्हर मोफत (एकदाच)

५) आरोग्यविषयक व विशेषतः मधुमेहींसाठी आहार तज्ञांकडून मोफत सल्ला (वेळ ३ ते ५ मंगळवार)

६) मधुमेहासंबंधी तसेच इतर आजारासंबंधीच्या लॅबोरेटरी तपासण्या वाजवी दरात दररोज उपलब्ध आहेत.

७) स्वस्त दरात डिजीटल एक्स रे व सोनोग्राफी उपलब्ध (वेळ ९ ते ३)

'मानवसेवा हीच ईश्वरसेवा'

संस्थेचा सुवर्ण महोत्सव : अभिप्राय

असोसिएशनचे कार्य ५० वर्षे अविरत सेवेचे आहेच. त्यावर या सुवर्णमहोत्सवी वर्षानिमित्तचे प्रदर्शन म्हणजे सुरेखच. मधुमेहासंबंधित अनेकगोष्टी प्रदर्शनात होत्या. यासाठी निवडलेले ठिकाणही सोयीचे होते. आमच्यासारख्या नवीन व्यावसायिकांनाही यातून मोठी संधी मिळाली.

प्रदर्शन

या कार्यक्रमामुळे आम्हाला ग्राहकांशी थेट संवाद साधता आला. यामुळे ग्राहकांच्या काय गरजा आहेत ते कळाले.

– देवेंद्र खोत, मिलिंद पोफळे

सुवर्ण महोत्सवानिमित्त आयोजित केलेले प्रदर्शन म्हणजे एकाच छताखाली मधुमेहींसाठी राबवलेला एक चांगला उपक्रम होता. मधुमेहींच्या आहारविषयक व त्यांना लागणाऱ्या वस्तू व उपकरणांविषयी चांगली व उपयुक्त माहिती या उपक्रमाद्वारे मिळाली.

– सौ. आरती पुराणिक

कार्यक्रमातून मधुमेहींना सर्वांगीण प्रबोधन झाले. मनोबलही वाढले. मधुेहाकडे पाहण्याचा दृष्टिकोनही बदलला. विशेषतः डॉ. रमेश गोडबोले यांच्या सततच्या प्रयत्नाचे हे यश आहे. प्रदर्शनातील स्टॉलवर अनेक उपयुक्त वस्तू मिळाल्या.

– अ. ना. होंगेपाटील

प्रदर्शन खूपच उपयोगी होते. सर्व संबंधितांची सहनशीलता, चैतन्य सुरूवातीपासून अखेरपर्यंत अबाधित वाटले.

–रत्नाकर बाजारे

मला एक वर्षापासून मधुमेह आहे. काय करावे हे कळत नव्हते. प्रदर्शनामुळे याबद्दलचे चांगले मार्गदर्शन मिळाले. वारंवार असे प्रदर्शन भरवावे.

– सौ. अश्विनी वाघ

सुवर्ण महोत्सव कार्यक्रम

दोन 'ख'म'के' (खंडकर व केतकर) व्यवस्थापकांनी तिसऱ्या क (करंदीकर)च्या सहकार्याने सुवर्णमहोत्सवी वर्षाच्या कार्यक्रमाला एक वेगळीच उंची दिली. डॉ. गोडबोले यांनी 'गो अहेड' देताच योग्य ती योजना आखत सर्व सहकाऱ्यांच्या सहाय्याने या त्रिकुटाने सर्व कार्यक्रमाला सुंदर आकार दिला. डॉ. भास्कर हर्षे व सौ. सविता हर्षे यांनी नावाप्रमाणेच सूर्यासम वावरत या कार्यक्रमात केवळ सप्तरंगच नव्हे तर हर्षही भरला.

श्री. सतीश राजपाठक यांनी राजाप्रमाणे उत्साहात दृकश्राव्य विभाग समर्थपणे सांभाळला.

मंचावरील तांत्रिक व्यवस्थानामध्ये श्री. विलास किरपेकरांनी लक्ष्मणाच्या (लक्ष्मण मोरे) मदतीने योग्य ती 'किरपा' केली. (न्याय दिला)

मंचावरील उपस्थित प्रमुख अतिथींची मनोगते उत्तम होती. डॉ. मोहन आगाशेंचे मनोगत विशेष भावले. २५ वर्षे किंवा त्यापेक्षा अधिक काळ मधुमेहासह व्यतीत करणाऱ्यांचा सुवर्णपदकासह सत्कार व पूर्वी सुवर्णपदक मिळविलेल्यांची उपस्थिती यामुळे उपस्थित भारावले. कार्यक्रमात प्रत्येकाने सांभाळलेल्या योग्य आणि अचूक जबाबरीमुळे कार्यक्रमाला रेखीवपणा प्राप्त झाला होता. सुवर्णमहोत्सवानिमित्त प्रकाशित केलेली स्मरणिका अतिशय सुंदर आहे.

यावेळी उद्‌घाटन झालेली वेबसाईट हे सुवर्णमहोत्सवी वर्षाचे आणखी एक फलित. संस्थेतील सर्वांचेच विशेष कौतुक!

–दामोदर जोशी

कौतुक

आपल्या संस्थेचा सुवर्णमहोत्सव समारंभ झाला. त्यानिमित्ताने संस्थेशी २५ वर्षांपेक्षा किंबहुना सुरुवातीपासून कामाच्या स्वरुपाने निगडित–समर्पित असलेल्या व्यक्तींचा सन्मान संस्थेने केला ही कौतुकाची गोष्ट आहे. संस्थेतील सर्व डॉक्टर्स व कर्मचारी या सर्वांचाच आमच्या कुटुंबावर विशेष लोभ आहे हे आमचे भाग्य आहे.

कोणत्याही संस्थेची ध्येयध्योरण किंवा उपक्रम कोणा एका व्यक्तीमुळे यशस्वी होत नसून तो समूहाने घडतो किंवा बिघडतोही. लहान–थोर हा भेदभाव न करता गुणांची पारख करून सर्वांना बरोबर घेऊन सामावून घेणं हे महत्त्वाचं! त्याचं नियोजन कुशलपणे सिद्ध केलं याबद्दल संस्थेतील सर्वांचे विशेष कौतुक.

– सौ. वैजयंती शाम देशपांडे

पन्नाशी

शतकी वाटचालीसाठी खंबीरपणे उभ्या असलेल्या काही संस्था आहेत, त्यापैकी एक प्रमुख संस्था म्हणजे डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडियाची पुणे शाखा. कार्यक्रमातील मा.डॉ. आजगांवकरांचे वाक्य आठवते. 'डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया' हा एक वटवृक्ष आहे. त्याची एक पारंबी पुणे मुक्कामी रुजली. त्याचा एक वटवृक्ष झाला आणि त्याच्या पारंब्याही रुजत आहेत.'

या पुणे शाखेचा साजरा झालेला पन्नासावा वर्धापनदिन कार्यक्रम म्हणजे सुवर्णाक्षरात लिहून ठेवावेत असे दिवस. नियोजनबद्ध, मधुमेहींना प्रबोधन करणाऱ्या कार्यक्रमासाठी डॉ. रमेश गोडबोले आणि संस्थेच्या सर्वांनाच किती कष्ट घ्यावे लागले असतील याची जाणीव कार्यक्रम पाहताना झाली. अगदी छोटेसे असले तरी त्यातूनही आनंद देणारे अनुभव कार्यक्रमात मिळाले.

मी कार्यक्रमासाठी पोहोचलो. चहापानाने स्वागत झाले. मधुमेही संस्थेचा कार्यक्रम आणि चहात साखर! पण तिथेच मधुमेहींसाठी पहिला धडा होता तो साखरेचा. साखर खाणे हे मधुमेहींसाठी विष नाही तर त्याचे अतिसेवन हे विष आहे. आणि त्यादिवशी दिवसभर हिंडणे–फिरणे होणार. चहा–नाष्टा झाल्यानंतर साखरेचे प्रमाण कमी होण्याची भीती नाही.

त्यानंतर स्टॉलचे उद्घाटन झाले. स्टॉलची मांडणी अगदी योजनाबद्ध होती. आहार, औषधे आणि तपासणी याबद्दलची संपूर्ण माहिती प्रदर्शनादरम्यान मधुमेहींना होत होती. कार्यक्रमाच्या पहिल्या दिवशी एक हृदयस्पर्शी कार्यक्रम झाला. ज्यांचा संस्थेला हातभार लागला आहे त्यांचा सन्मान. हा कार्यक्रम खूपच हृदयस्पर्शी होता. त्यानंतर याच ठिकाणी मधुमेहासंबंधी व्याख्याने, प्रात्यक्षिके व शास्त्रीय मार्गदर्शन झाले.

कार्यक्रमाच्या दुसऱ्या दिवशीची सुरूवात झाली ती पदयात्रेने. डॉ. भास्कर हर्षे यांनी कल्पकतेने या पदयात्रेचे नियोजन केले होते. या पदयात्रेची रचना शास्त्रीय आणि नैसर्गिक तत्वावर होती याचा उल्लेख करावा वाटतो.

त्यानंतर प्रेक्षकांनी खचाखच भरलेल्या सभागृहात मुख्य कार्यक्रम झाला. ध्वनीचित्र फितीतून संस्थेचा इतिहास बघताना संस्थेबद्दलचा अभिमान वाढतच होता. कार्यक्रमात बालमधुमेहींचा सहभाग विशेष कौतुकाचा वाटला. ज्येष्ठ मधुमेहींना सुवर्णपदके देऊन त्यांचा केलेला सत्कार सर्वांसाठीच प्रेरणादायी होता.

प्रमुख अतिथींच्या भाषणानंतर शेवटी मधुमेहाचे प्रतिज्ञावाचन झाले. ते ऐकून मला वाटले की, एखादा मुलगा छान खेळून, मजा करुन घरी आल्यानंतर कर्तव्यदक्ष वडिलांनी त्याला घरच्या अभ्यासाची आठवण करून देणे. स्वतःचे, कुटुंबाचे, समाजाचे आरोग्य साधण्याचा एक संदेश तो ही कर्तव्यदक्ष वडिलांसारखा, या प्रतिज्ञेतून दिला.

संस्थेच्या हिरकमहोत्सवापर्यंत या कार्यक्रमाच्या आठवणी मनात रेंगाळत राहतील हे नक्की.

– मुरलीधर छत्रे, डोंबिवली

सुवर्णमहोत्सवानिमित्त मिळालेल्या विशेष देणग्या (१ ते १७ नोव्हेंबर २०१३)

संस्थेच्या पन्नास वर्षांच्या कार्याची लोकमानसातील प्रतिमा निरनिराळ्या पद्धतीने व्यक्त होत असते. काही व्यक्ती पत्ररूपाने किंवा संभाषणातून संस्थेविषयी आपले प्रेम व्यक्त करतात, तर काही जण आपल्या कष्टाने मिळवलेल्या काही पैशांचा संस्थेच्या कार्याला उपयोग होण्यासाठी मदतीचा हात पुढे करणे पसंत करतात. या सर्व कृती कार्यकर्त्यांचा उत्साह वाढवतात. कोणत्याही उपक्रमाला यशस्वी होण्यासाठी पैशाचे पाठबळ लागते. ते मिळाले तर कार्यकर्ते शांत मनाने काम करू शकतात. सुवर्णमहोत्सवानिमित्त मोठ्या देणग्या देणाऱ्या देणगीदारांचे विशेष आभार मानणे योग्य ठरेल.

डॉ. विजय आजगावकर :

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडियाचे संस्थापक व जागतिक मधुमेह परिषदेचे अध्यक्ष (कै.) डॉ. श्री. शां. आजगावकर यांचे सुपुत्र डॉ. विजय आजगावकर यांचे संस्थेशी अजोड नाते आहे. आमच्या सर्वांसाठी ते आदरणीय व्यक्तिमत्त्व आहे. कोणी त्यांना पित्यासमान, तर कोणी बंधुसमान मानतात. आदर्श डॉक्टर कसे असावेत याचे ते एक उदाहरण आहे. कारण एकदा रुग्ण त्यांच्याकडे आला की तो त्यांना आपल्या घरातील एक वडिलधारी प्रेमळ व्यक्ती समजू लागतो इतकी आपुलकीची वागणूक त्याला डॉ. आजगावकरांकडून मिळते.

वैयक्तिक व्याधी आणि दुःख बाजूला ठेवून मनन, चिंतन आणि अभ्यास यांचेमध्ये गढून गेल्यामुळे वयाच्या ८४ वर्षी ते कार्यमग्न राहू शकतात ही एक आश्चर्यकारक गोष्ट आहे. त्यांच्या जवळच्या प्रत्येक व्यक्तीच्या वाढदिवसाला डॉ. आजगावकरांचा फोन येणारच याची खात्री असते.

डॉ. आजगावकरांचा वरील परिचय करून देण्याचे कारण म्हणजे संस्थेच्या सुवर्णमहोत्सवाला प्रमुख पाहुणे म्हणून ते लाभावेत अशी आमची सर्वांची इच्छा होती. परंतु त्यांच्या प्रकृतीची काळजी घेणेही आवश्यक होते. म्हणून त्यांना या कार्यक्रमाला येण्याची गळ घालावी की नाही या द्विधा मनःस्थितीत आम्ही होतो. परंतु त्यांच्याशी फोनवर बोलताना त्यांचा उत्साह जाणवला. त्यांचे आशीर्वाद आणि मार्गदर्शन आम्हाला खूप मोलाचे होते. म्हणून त्यांना प्रेमपूर्वक निमंत्रण दिले. इच्छाशक्तीच्या जोरावर त्यांनी सर्व जबाबदारी पार पाडली. सुवर्णमहोत्सवाच्या कार्यक्रमातील सर्वात आनंदाची गोष्ट म्हणजे संस्थेला योगदान दिलेली सर्व मान्यवर मंडळी कार्यक्रमाला उपस्थित होती.

डॉ. आजगावकर यांना प्रमुख पाहुणे म्हणून संबोधण्यापेक्षा आमच्या घरची सर्वांची आदरणीय व्यक्ती कार्यक्रमाला लाभली असे म्हणणेच मला आवडेल. प्रमुख पाहुण्यांची किमान राहण्याची, जाण्या–येण्याची व्यवस्था यजमान संस्थेने करण्याची प्रथा असते. परंतु डॉ. आजगावकरांनी त्यालाही फाटा दिला. उलट सर्व समारंभानंतर रु.५०,००० देणगीचा चेक देऊन ते मुंबईकडे मार्गस्थ झाले. अशा व्यक्तीला ‘देवमाणूस’ यापेक्षा दुसरे कोणतेही विशेषण लागू करणे कमीपणाचे ठरेल.

श्री. सुबाष मुझुमदार

श्री. मुजुमदार दरवर्षी बालमधुमेही विभागाला पंचवीस हजार रुपये देणगी देतात. यावर्षीही त्यांनी त्यात खंड पडू दिलेला नाही.

श्री. अरविंद गोडबोले, सौ. सुमती गोडबोले व श्री. विश्वनाथ गोडबोले

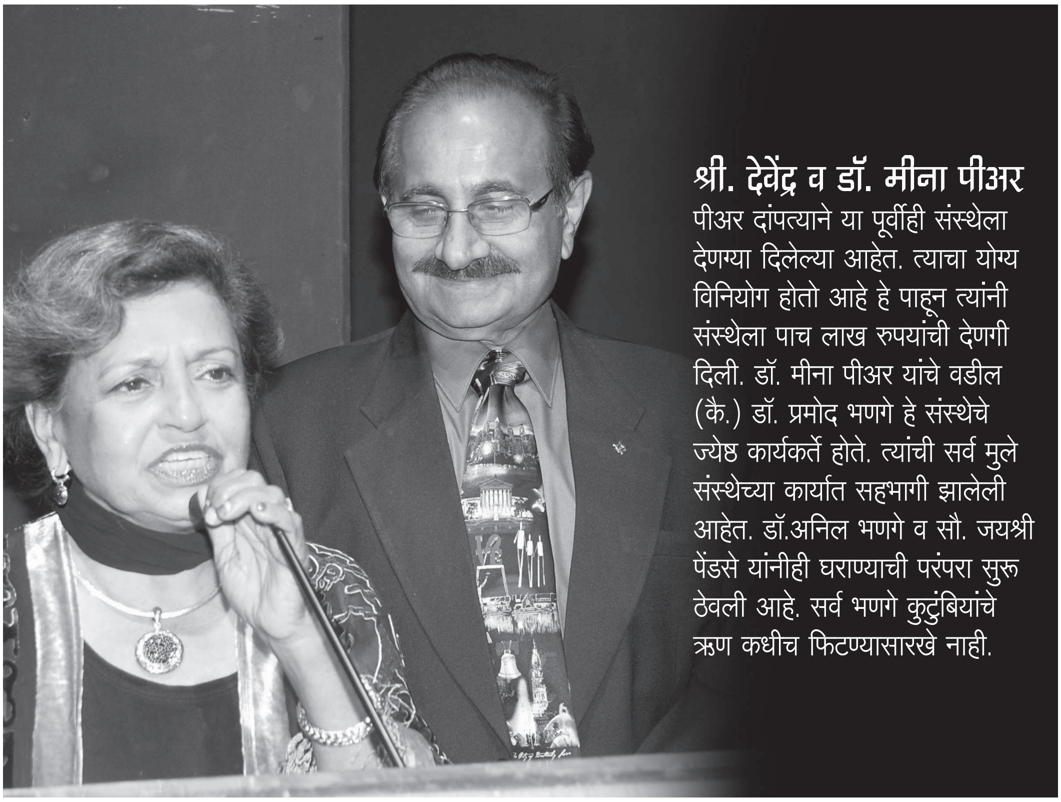
गोडबोले दांपत्यांनी यावर्षी संस्थेला रुपये वीस हजार देणगी देऊन आपले संस्थेशी असलेले नाते आणखीन दृढ केले आहे. तसेच गोडबोले कुटुंबातील आणखी एक श्री. दादा ऊर्फ विश्वनाथ गोडबोले यांनीही संस्थेला रुपये दहा हजार देणगी देऊन संस्थेवरील आपला विश्वास व्यक्त केला आहे.

श्रीमती मालती भांडारकर

श्रीमती मालती भांडारकर यांनी संस्थेला वरचेवर देणग्या देऊन संस्थेच्या कार्याला मोठा हातभार लावला आहे. संस्थेच्या सुवर्णमहोत्सवाच्या निमित्ताने त्यांनी तीस हजार रुपये देणगी दिली आहे.

श्री. सुरेश रानडे व सौ. जयश्री रानडे-

(कै.) श्रीमती पुष्पलता रानडे यांच्या हयातीनंतर त्यांच्या मालमत्तेचे विश्वस्त म्हणून श्री. सुरेश व सौ. जयश्री रानडे काम पाहतात. श्रीमती पुष्पलता रानडे यांनी त्यांच्या हयातीत पती श्री. राजाभाऊ रानडे यांच्या स्मरणार्थ २००१ मध्ये २,२५,००० रुपये संस्थेच्या बालमधुमेही विभागासाठी देणगीरूपाने दिले होते. श्रीमती रानडे यांची संस्थेविषयीची आपुलकी लक्षात घेऊन त्यांच्या मालमत्तेच्या विश्वस्तांनी यावर्षी संस्थेला एक लाख पन्नास हजार रुपयांची देणगी देऊन आपला संस्थेवरील विश्वास परत व्यक्त केला आहे.



श्री. देवेंद्र व डॉ. मीना पीअर

पीअर दांपत्याने या पूर्वीही संस्थेला देणग्या दिलेल्या आहेत. त्याचा योग्य विनियोग होतो आहे हे पाहून त्यांनी संस्थेला पाच लाख रुपयांची देणगी दिली. डॉ. मीना पीअर यांचे वडील (कै.) डॉ. प्रमोद भणगे हे संस्थेचे ज्येष्ठ कार्यकर्ते होते. त्यांची सर्व मुले संस्थेच्या कार्यात सहभागी झालेली आहेत. डॉ.अनिल भणगे व सौ. जयश्री पेंडसे यांनीही घराण्याची परंपरा सुरू ठेवली आहे. सर्व भणगे कुटुंबियांचे ऋण कधीच फिटण्यासारखे नाही.

वरील देणग्यांशिवाय इतर मिळालेल्या देणग्यांची नोंद स्वतंत्रपणे घेतलेली आहे. या सर्व देणगीदारांचे संस्थेतर्फे मनःपूर्वक आभार

Applied Basic Course in Dietetics (ABCD) - II

Eat Right - Future Bright

आहारशास्त्र स्वयंपाकघरात-सत्र दुसरे

आपल्या घरातील प्रत्येकजण निरोगी, सशक्त व सुदृढ असावा अशी प्रत्येक गृहिणीची इच्छा असते. त्यासाठी

रुचकर पण पोषक आहाराचे नियोजन करण्याची त्यांची धडपड असते. उच्च शिक्षित, उच्च पदस्थ, नोकरी करणाऱ्या महिलांना स्वयंपाकघरात काम करण्यास कमी वेळ मिळतो. थोड्या वेळात, रुचकर पण पोषक आहाराचे नियोजन करण्यासाठी त्यांना मार्गदर्शनाची गरज असते. आहारशास्त्र, पोषणशास्त्र व पाककला यांच्या संगमातून उत्तम आरोग्य व आनंद मिळू शकतो. वर्तमानपत्रे, मासिके, दूरदर्शन, आकाशवाणी, मैत्रिणी, शेजारणी यांनी दिलेली माहिती शास्त्राला धरून असतेच असे नाही. जाहिरातबाजीही असू शकते. त्यामुळे संभ्रम निर्माण होतो. शास्त्राची माहिती असूनही त्याचा उपयोग स्वयंपाकघरात कसा करावा हे कळत नाही. कारण लहान मुले भाज्या खात नाहीत. तरुण मुलांना फास्ट फूड आवडते. नवऱ्याला मधुमेह असला तरी काहीतरी गोड पदार्थ खाण्यासाठी लागतो. सासूचे कोलेस्टेरॉल वाढले असले तरी चमचमीत खाण्याची इच्छा असते.यातून कसा मार्ग काढावा हे कळत नाही.

सर्वांच्या आवडी-निवडी लक्षात घेऊन समतोल-पोषक आहाराचे नियोजन कसे करावे याची शास्त्रशुद्ध माहिती देण्यासाठी डायबेटिक असोसिएशनने एका अभ्यासक्रमाची आखणी केली आहे. यामध्ये आहारतज्ज्ञांची व्याख्याने व प्रात्यक्षिकांचा समावेश आहे.

सहभागी सर्वांची लेखी परीक्षा घेतली जाते. तसेच एक आरोग्यपूर्ण रेसिपी सादर करण्याची संधी मिळते.

- **कालावधी** : ४ जानेवारी ते २ फेब्रुवारी प्रत्येक शनिवारी व रविवारी याप्रमाणे पाच आठवडे.
- **वेळः** शनिवारी संध्याकाळी ५.३० ते ७.३०
- रविवारी सकाळी १० ते दुपारी १२
- **माध्यम** : इंग्रजी व जरुरीनुसार मराठी.
- **स्थळ** : ज्ञान प्रबोधिनी शाळेचे नवीन, अद्ययावत प्रबोध हॉल, सदाशिव पेठ, पुणे.
- **नावनोंदणी** : डायबेटिक असोसिएशनचे 'स्वप्ननगरी' कर्वे रोड, आयुर्वेद रसशाळेजवळ, पुणे येथील कार्यालय.
  फोन नं. - ०२०-२५४४०३४६
- सकाळी ९ ते सायंकाळी ५. (रविवारी बंद).
- फक्त पहिल्या चाळीस व्यक्तींना प्रवेश.
- अभ्यासक्रम पूर्ण करणाऱ्यास प्रमाणपत्र (सर्टिफिकेट) देण्यात येईल.
- संपूर्ण अभ्यासक्रमाचे शुल्क : रुपये ३,०००/-
- **डायरेक्टर** : डॉ. रमेश गोडबोले.
- **प्रमुख** : सौ. सुकेशा सातवळेकर (आहारतज्ज्ञ) व सौ. मेधा पटवर्धन (आहारतज्ज्ञ)
- **व्याख्याने** : पुण्यातील प्रसिद्ध आहारतज्ज्ञ.
- **अधिक माहितीसाठी संपर्क -**
  श्री. मकरंद केतकर, व्यवस्थापक
  (मोबाइल- ९८८१७१९३५६)
- सकाळी ९ ते दुपारी १२ यावेळेत संपर्क साधावा.
- संपूर्ण कुटुंबासाठी उपयुक्त असणाऱ्या या अभ्यासक्रमाचा लाभ मिळावा यासाठी नावनोंदणी त्वरित करा.

आलिया पोटासी! असा हा फादर!

बंडा जोशी

'काय रे, कुठलं पुस्तक वाचतोय्स?' ऑफिसमधनं आल्या आल्या मी चिरंजीवांना विचारलं. चिरंजीव वय वर्षे दहा म्हणाले –

''बालसंगोपन''

'तू कशाला ते वाचतोय्स? तुला काय कळतंय त्यात?'

'मला सगळं वाचता येत बाबा! आणि पुस्तकात लिहिलंय, तसं तुम्ही मला का नाही वागवतं? ते आधी सांगा!'

'अरे सोन्या, तू लहान असताना, आम्ही अगदी पुस्तकातल्यासारखं तुला वागवलं होतं!'

'तरी पण मी असा कसा झालो? जाऊ दे. तुमच्या बेसिकमध्येच प्रॉब्लेम आहे!'

कार्ट्यानं माझा बेसच हलवला. अर्थात यात नवीन काहीच नव्हतं. अशी बॉडीलाइन बॉलिंग करायचं तंत्र, पोरगा आईच्या पोटातूनच शिकून आला आहे. माय तसा लेक. मसाला एक आहेत दोघंही. त्यांच्याकडून काही अपेक्षा करावी तर आपल्याला पालथं पाडणार. (पोराच्या भाषेत मुंडक्यावर पाडणार)

जन्माला आला तेव्हापासून हा मला 'बाबा' नव्हे तर मामा बनवत आलाय. मुलगी व्हावी, मुलगी व्हावी असा आम्ही ध्यास घेतला होता तर हा टोणगा पदरात आला आणि पदर फाटावा इतका जड. (वजनानं आणि बुद्धीनही!) म्हणजे तशी बुद्धी मंद नाही पण भलतीकडं प्रचंड गतीनं चालते. तो लहान असताना मी त्याला म्हटलं,''बाळा, दूध पीत जा!''

'म्हणजे काय होईल?'

'अरे, दूध पिलं की गोरं होतं.'

'मग म्हशीचं रेडकू काळ का असतं?'

आता यावर काय उत्तर देणार?

त्याला शाळेत घालायचं तर त्याचा इंटरव्ह्यू मध्ये आला. मी शाळेचा फॉर्म भरला. त्याचं नाव, आईचं, बाबांचं नाव, पत्ता, उत्पन्न सगळे कॉलम नीट भरले. तो निरखून बघत होता. शाळेत प्रिन्सिपल मॅडमसमोर आम्ही आमच्या या घराण्याच्या वारसदाराला घेऊन गेलो. मॅडमनी विचारलं–

'बाळ, तुझं नाव काय?'

'बाबा, घरी चला!'

'बाळ, तुझ्या बाबांचं नाव काय?'

'बाबा!'

'आईचं नाव काय?'

'आई!'

'तुम्ही कुठे राहता?'

'घरात'

सरळ आहे– ॲडमिशन मिशन सपशेल फसलं. घरी आल्यावर त्याला म्हटलं, 'अरे, पाहुण्यांसमोर नाव, गाव, आई, बाबा सगळं खाडखाड सांगतोस! तिथं असं का बोललास?'

''बाबा, फॉर्मवर सगळं लिहिलं होत ना! मग, पुन्हा मला कशाला विचारलं?'

मग काय, दुसऱ्या शाळेत कशीबशी ॲडमिशन घेतली, तर पहिल्या दिवशी शाळेत जायला निघताना याचा रडून रडून दंगा!

मी म्हटलं 'अरे, कशाला रडतोस? तू शूर आहेस. वाघाचा बच्चा आहेस. चल.'

रडतरडतच तो बोलला–

'वाघाचा बच्चा शाळेत कुठं जातो बाबा? मला नाही

जायचं शाळेत!'

त्याला कसंबसं शाळेत नेलं. बसवलं. आता पहिला दिवस म्हणून टिचरनी खेळ घेतले. गोष्टी सांगितल्या. खाऊ दिला. संध्याकाळी हा परत आला. मी विचारलं, 'काय झालं शाळेत?'

'काही नाही'

'का रे?'

'काहीच शिकवलं नाही.'

'अरे, उद्या शिकवतील.'

'म्हणजे? परत उद्याही जायचंय?'

नशीब आमचं. हळूहळू शाळेत रुळला. घरात कधीकधी हट्ट करायचा. भोकाड पसरून रडायचा. हट्ट पुरवला की, गप्प बसायचा. एकदा त्याच्या आईशी माझं भांडण झालं. ती स्वयंपाकघरात धुसफुसत होती. हॉलमध्ये चिरंजीव मला म्हणाले–

'बाबा, आई तुमचं ऐकत नाही का? तुम्ही काय करा सांगू? मोठ्यानं रडा. हातपाय आपटा. बघा, लगेच ऐकेल.'

असले सल्ले देण्यात पोर वाकब्गार आहे.

त्याचं सामान्यज्ञान वाढावं म्हणून त्याला आम्ही कुठं कुठं फिरायला नेतो. मोठ्या मैदानात एक प्रदर्शन भरलं होतं. ते बघायला आम्ही तिघं गेलो. गर्दी प्रचंड होती. त्या गर्दीत हा कुठंतरी हरवला. तिथं स्पीकरवरून कोणाचं तरी निवेदन सुरू होतं, 'अमुक अमुक नावाचा मुलगा हरवला आहे.'

यानं ते ऐकलं. हा रिसेप्शनमध्ये गेला. तिथल्या कार्यकर्त्यांना म्हणाला, 'माझे आई–बाबा हरवले आहेत. त्यांचं नाव स्पीकरवर सांगा.' तो कार्यकर्ता अवाक् झाला. माझा मोबाईल नंबर पोरानं त्या कार्यकर्त्याला सांगितला आणि आम्हाला पोरगा (येऊन) मिळाला.

आता पाहुण्याकडं गेलं की, 'हावरटपणा करू नये, मला मला असं करून खायला मागू नये, असं आम्ही त्याला सारखं शिकवतो. एकदा आम्ही सगळे मित्र कुटुंबीयांसह एका परिचित स्नेह्यांच्या घरी जमलो होतो, तर हा आमचा मुलगा माझ्या मित्राच्या लहान मुलीला सर्वांदेखत मोठ्यानं सांगत होता, 'हे बघ, हावरटपणा करायचा नाही. मला मला म्हणून खायला मागायचं नाही. ते आपल्याला खायला देणार आहेत. देतील ते खायचं मुकाट्यानं. तुला जात नसेल तर मला दे. मी तुला मदत करीन.'

आता बालसंगोपन अगदी कोळून प्यालो तरी असल्या पोरट्यासमोर काय करणार सांगा?

गेल्या वर्षी सोसायटीतील गणेशोत्सवात देखावा करायला हा सगळ्यात पुढं. घरात सगळा पसारा. एकदा मी उन्हाळी पांढरी टोपी घालून बाहेर गेलो. काम करून परत आलो. आल्यावर डोक्यावरची टोपी काही निघेना. म्हटलं, 'झालं काय?' तर हा म्हणाला–

'बाबा, तुम्ही तेल कुठलं लावलं?'

'तेलाच्या बाटलीतलं'

'बाबा, अहो, ती रिकामी होती म्हणून मी तिच्यात डिंक भरला होता.'

यावर काय बोलणार? केसांसकट टोपी फेकून द्यावी लागली.

मी एकदा दुपारी झोपलो होतो. त्याला म्हटलं, 'कुणाचा मोबाईल आला तर घे.'

आणि मी डाराडूर झोपून घाराघूर घोरायला लागलो.

नेमका माझ्या मित्राचा फोन आला. त्यानं विचारलं, 'कोण बोलतंय?'

'माझे बाबा बोलतायत.'

मित्रानं ओळखलं. आमचे कुलदीपक आहेत. त्यानं विचारलं, 'बाबा काय करतायत?'

'त्यांना घरघर लागलीय.'

हे ऐकून स्वयंपाकघरात त्याची माऊली तीनताड उडालीच.

'काय बोलतोयस कार्ट्या?–अरे घोरतायत ते. घरघर काय म्हणतोस?'आणि पाठीत एक धपाटा. (हलका बरं का!)

'चाइल्ड इज द फादर ऑफ द मॅन' असं इंग्रजीत म्हणतात. त्याचा प्रत्यय आणून देताना हा मलाच 'बाप रे बाप' म्हणायला लावतो.

आता थोडा मोठा झालाय. शिंग फुटलीत. नको इतकं ज्ञान टीव्ही, इंटरनेट आणि फ्रेंड्समुळं झालेलं आहे. काहीही सांगितलं तरी उलट उत्तर देतो.

'बाळा दररोज पहाटे उठत जा!'

'मी काय कोंबडा आहे का, पहाटे उठून बांग द्यायला.'

'तसं नव्हे, पहाटे उठून अभ्यास करत जा.'

'कशाला?' बाबा कितीतरी जगप्रसिद्ध खेळाडू, कलाकार, नेते काही शिकले नाहीत. तरी मोठे झालेत ना! तसा मी ही होईन.'

'अरे, नुसतं वयानं मोठं होऊन काय उपयोग? समाजात ज्ञानानं, मानानं मोठं व्हायला हवं.'

पण कितीही सांगा, हा काही ऐकत नाही. अभ्यास अधूनमधून करतो, कसाबसा पास होतो.

मी एकदा विचारलं,''परीक्षेच टेन्शन येत का रे तुला?''

'अजिबात नाही. परवा डॉक्टर तुम्हाला काय म्हणाले, अजिबात टेन्शन घेऊ नका. रक्तदाब वाढतो. ते मी लक्षात

ठेवलंय.'

'अरे अभ्यासाचं थोडं टेन्शन घ्यावं.'

'काही गरज नाही बाबा. परवा शाळेत एक पाहुणे आले होते. ते भाषणात म्हणाले, 'माणसानं आयुष्यभर विद्यार्थी राहिलं पाहिजे.'

'म्हणजे आयुष्यभर शाळेत राहणार की काय तू?'

'तसं नाही. पण वाढली दोन-चार वर्षं तरी टेन्शन घेऊ नका.'

हा परीक्षेला निघाला की ही त्याच्या हातावर दही देते.

'दही कशाला?'

'अरे, दही खाऊन गेलं की यश मिळतं परीक्षेत!'

'काय सांगतेस आई? आमच्या वर्गात डेअरीवाल्याचा मुलगा आहे. दरवर्षी नापास होतो. दह्यावर काही नसतं.'

तो परीक्षेहून आला की मी विचारतो,

'पेपर कसा होता?'

'सोपा होता.'

'वा!'

'पण उत्तर अवघड होती.'

'मग तू काय केलंस?'

'परवा आजीच्या ऑपरेशनच्यावेळी डॉक्टर काय म्हणाले आठवतंय. तेच मी तुम्हाला सांगतो. मी माझ्या परीनं प्रयत्न केले आहेत. यश येणं न येणं परमेश्वराच्या हाती!'

आता यावर काय बोलणार? पण परवा मात्र माझी चिंता जाणून तो म्हणाला-

'बाबा, समजा मी परीक्षेत पहिला आलो तर?'

'पहिला? अरे...अरे, मग तुला सांगतो, मला इतका आनंद होईल, इतका आनंद होईल की मी वेडा होईन.'

'म्हणूनच मी पहिला येत नाही.'

पण अलीकडं मात्र बेटा सुधारलाय. शाळेत शिक्षक, हुशार मित्र यांच्या संगतीत जोरात अभ्यास करायला लागला आहे. आश्चर्य म्हणजे परवा एका परीक्षेत चक्क सत्तर टक्क्यांपेक्षा जास्त मार्क मिळवले पठ्ठ्यान्. मला आनंद झाला. मी म्हटलं, 'वा!मला तुझा अभिमान वाटतो बेटा.'

'थँक्स डॅड! आता मला अभिमान वाटेल असं काहीतरी ऑफिसमध्ये करून दाखवा म्हणजे झालं!'

माझी बोलतीच बंद झाली. कधी कधी वाटतं, आमच्या घरात बालक कोण आणि पालक कोण? या बालकानं माझा पालकाच्या भाजीचा पाला करून टाकलाय. आणि हा म्हणे वंशाचा दिवा! दिवा कसला दिवटा आहे. रोज दिवे लावतो, उजेड पाडतो तरी माझ्या डोळ्यांसमोर काजवे चमकतात-भरदिवसा, उजेडी.

काय करणार-

आलिया पोटासी!

असा हा फादर! त्याला ना कदर ! बापाचीही

बंडा जोशी

मोबाइल - ९४२२०१०२००

स्पेशालिटी क्लिनिक्स

हृदयविकार क्लिनिक :

डिसेंबर २०१३ पासून या नवीन स्पेशॅलिटी क्लिनिकची सुरवात करण्यात येत आहे. दर महिन्याच्या चवथ्या सोमवारी दुपारी ३ ते ५ या वेळात हृदयविकार तज्ज्ञ डॉ.हसमुख गुजर, डी. एन.बी. (मेडिसिन), डी.एन.बी.(कार्डिओलॉजी) हे सल्ला देतील. डॉ. गुजर हे पुण्यातील प्रसिद्ध कार्डिओलॉजिस्ट आहेत. पूर्वनियोजीत वेळेनुसार ते एका दिवशी फक्त पाच रूग्ण तपासू शकतील.

पुढील सत्र : सोमवार, २३ डिसेंबर २०१३

---

२) त्वचारोग व लैंगिक समस्या (Skin & Sexual Dysfunction Clinic)
तज्ज्ञ – डॉ. महादेवी शिरसीकर. एम.डी. (त्वचारोग)
दिवस – दर महिन्याच्या पहिल्या शनिवारी, दुपारी १२ वाजता
पुढील सत्र – दि. ९ नोव्हेंबर व दि. ७ डिसेंबर २०१३

---

३) पुरुष– लैंगिक समस्या व मूत्रविकार शल्यचिकित्सा क्लिनिक
तज्ज्ञ – डॉ. सतीश टेंबे, एम.एस, एफ.आर.सी.एस.
दिवस – दर महिन्याच्या दुसऱ्या गुरुवारी दुपारी ३.३० वाजता
पुढील सत्र – दि. १४ नोव्हेंबर व दि. १२ डिसेंबर २०१३

---

४) मूत्रपिंड विकार क्लिनिक (Kidney Clinic)
तज्ज्ञ – डॉ. अनिल गोडबोले, एम.डी (मूत्रविकार तज्ज्ञ)
डॉक्टर परदेशात जाणार असल्यामुळे जानेवारी २०१४ पासून क्लिनिक पुन्हा सुरू होईल.

---

५) अस्थि व सांध्याचे विकार क्लिनिक
या क्लिनिकचे मानद डॉक्टर प्रद्युम्न पै–रायतूरकर यांचे ऐवजी डिसेंबर २०१३ पासून डॉ. वरूण देशमुख, डी.आर्थो,डी.एन.बी हे तज्ञ काम पाहतील.
दिवस – दर महिन्याच्या तिसऱ्या गुरूवारी दुपारी ४ वाजता.
पुढील सत्र – गुरूवार, १९ डिसेंबर २०१३

---

६) मधुमेह व मज्जासंस्थेचे विकार (Dibetic neuropathy Clinic)
तज्ज्ञ – डॉ. राहुल कुलकर्णी, एम.डी;डी.एम. (न्यूरो.)
दिवस – दर महिन्याच्या चौथ्या शुक्रवारी दुपारी २ वाजता
पुढील सत्र – दि. २२ नोव्हेंबर व २७ डिसेंबर २०१३

---

७) मधुमेह व नेत्रविकार (Dibetic Retinopathy Clinic)
तज्ज्ञ – डॉ. प्रदीप दामले, एम.बी. डी.ओ.एम.एस; एफ.सी.एल.आय.
दिवस – दर महिन्याच्या पहिल्या सोमवारी दुपारी ३ वाजता.
पुढील सत्र – दि. ४ नोव्हेंबर व २ डिसेंबर २०१३

---

८) मधुमेह व पायांची काळजी (Foot Care Clinic)
तज्ज्ञ – डॉ. सौ. मनीषा देशमुख, एम.डी.
दिवस – दर महिन्याच्या पहिल्या गुरुवारी दुपारी ३ वाजता.
पुढील सत्र – दि. ७ नोव्हेंबर व ५ डिसेंबर २०१३

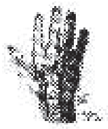
९ व १० स्पेशालिटी क्लिनिक पुढील पानावर पहा

सूचना : **सर्व स्पेशालिटी क्लिनिकमध्ये तपासणीसाठी सभासदांसाठी रुपये ५०/– व सभासद नसलेल्यांसाठी रू.७०/– फी भरून शक्यतो आगाऊ नाव नोंदणी करावी. एका दिवशी फक्त ५ व्यक्तींना तपासणे शक्य असल्याने प्रथम फी भरणाऱ्यास प्राधान्य दिले जाते.**कृपया नाव–नोंदणी दुपारी २ ते ५ या वेळेत करावी. दिपावलीनिमित्त १ नोव्हेंबर ते ५ नोव्हेंबर २०१३ या काळामधे डायबेटिक असोसिएशनचे कार्यालय आणि लॅबोरेटरी बंद राहील.

पावलांच्या विशेष तपासण्या (आधुनिक उपकरणांच्या सहाय्याने)
तज्ज्ञ – डॉ. शुभांगी ताठरे. दिवस– दर मंगळवारी व शनिवारी, सकाळी ९ ते१० (तपासणी फी रू ३००/–)

९) मधुमेह व पायाची शल्यचिकित्सा क्लिनिक

तज्ज्ञ – डॉ. सौ. संजीवनी केळकर, एम.एस.
दिवस – दर महिन्याच्या दुसऱ्या सोमवारी दुपारी ३.३० वाजता.
पुढील सत्र – दि. ११ नोव्हेंबर व ९ डिसेंबर २०१३



१०) मधुमेह व हाताची काळजी (Hand Care Clinic)
तज्ज्ञ – डॉ. विश्वास पाटील, एम.एस. (हस्तशस्त्रक्रिया तज्ज्ञ)
दिवस – दर महिन्याच्या पहिल्या मंगळवारी दुपारी १ वाजता
पुढील सत्र – दि. ३ डिसेंबर २०१३

मन्या पाटील लंगडत लंगडत शाळेत उशीरा पोचला. इंग्रजीचे सर ओरडले.‘व्हाय आर यू लेट?‘
इंग्रजीत सुमार मन्या म्हणाला, ‘सर रस्त्यावर चिख्खल झाला होता आणि तिथे उभ्या बैलाने ढुशी मारली. माझा पाय मोडला. म्हणून उशीर झाला.‘
सर पुन्हा ओरडले, ‘टॉक इन इंग्लिश!‘...
हजरजबाबी मन्याने म्हटले,‘सर देयर वॉज चिखलीपिकेशन ऑन रोड. काऊज हसबण्ड केम. ह...ी मारिंग मी शींगडा मेड मी लंगडा. सो आय कम लेट!‘

मंगेश तेंडूलकरांचे व्यंगचित्र

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

देणगीदार – १ ऑक्टोबर ते ३१ ऑक्टोबर

- श्री. सुभाष दिनकर टिपणीस (आई–वडिलांचे स्मरणार्थ) .... रु.२५१
- श्रीमती कुंदा नेरुरकर .... रु.५००
- लायन्स क्लब ऑफ पूना (डेक्कन जिमखाना) .... रु.१०,०००
- सौ. हेमलता उमाकांत फुकणे .... रु.५००
- डॉ. बळवंत घाटपांडे आणि सौ.विजया घाटपांडे .... रु.१०,०००
- सौ.मंजिरी दात्ये (कै. सुचेता बापट यांचे स्मरणार्थ) .... रु.२५,०००
- अनामिक (कै. सौ.मालती जगन्नाथ जोशी स्मृतीप्रित्यर्थ) .... रु.५०००
- श्री.अे.एस्.अयाचित .... रु.१०००
- श्री.प्रकाश रामकृष्ण बडे (कै.सरस्वतीबाई दत्तात्रय वर्तक यांचे स्मरणार्थ) .... रु.५००१
- सौ.श्रद्धा शैलेश फाटक .... रु.१०,०००
- सौ. शोभना मंत्रवादी (कै.मधुबाला नाईक यांचे स्मरणार्थ) .... रु.५००
- श्री.माधव शंकर नामजोशी (कै.डॉ.शंकर नामजोशी यांचे स्मरणार्थ) .... रु.२०,००१
- श्री.प्रभाकर रंगनाथ बंडगर .... रु.११००
- श्री.मेघन यशवंत जोगळेकर .... रु.१०,०००
- डॉ.ज्योती करंदीकर .... रु.१०,०००
- श्री.पद्मनाभ रानडे .... रु.१०,०००
- श्री.नीळकंठ गोविंद खंडकर .... रु.५,०००

(कुमारी भावना आणि कुमार धीरज यांचे स्मरणार्थ)

- श्री. विनय शरद दर्प .... रु.१०००
- श्री. अभय कृष्णाजी देवधर .... रु.५०००
- श्री.भालचंद्र श्रीपाद देवस्थळी .... रु.१०००
- सौ.सुमती गोडबोले .... रु.२५,०००
- सौ. रश्मी तेंडूलकर (मातोश्री सौ. पालेकर यांच्या वाढदिवसानिमित्त) .... रु.१०००
- मार्क लॉज कर्नल चौधरी .... रु.३०००
- श्री.सुधीर नारायण भानू .... रु.१५००
- श्री.दिगंबर गाडगीळ .... रु.१०००
- डॉ.विजय देसाई .... रु.५००
- मे.पी.व्ही.एंटरप्रायझेस .... रु.१०००
- मे.मॅग्नम एंटरप्रायझेस .... रु.१०००
- मे.केअर डिस्ट्रिब्युटर्स .... रु.१०००
- श्री.श्रीकांत वामन पुरोहित .... रु.२००१

* सौ. सुरेखा गंगाधर पटवर्धन .... रु.१००१
* सौ.प्रज्ञा द्वारकानाथ पानसे .... रु.३०००
* सौ. वनिता दामोदर जोशी .... रु.१०००
* श्री. मोहन वामन भावे .... रु.४०००

१ ते १७ नोव्हेंबर २०१३

* श्री.प्रशांत मोहन तिवारी .... रु.१०००
* श्री. मनोहर गणेश साठे .... रु.५०००
* श्री.जयंत श्रीधर अत्रे .... रु. ५०००
* सौ. सुधा श्रीकांत मरकळे .... रु.५००
* सौ. वसुधा गोडबोले .... रु.१०,०००
* मे.शरद एजन्सीज .... रु.१०००
* सौ. नलिनी मराठे .... रु.५००
* श्री.जनार्दन गोविंद पंढरपुरे .... रु.५०००
* सौ. शुभदा अर्जुन चाफेकर .... रु.५०००

(श्रीमती नलिनी गोडबोले स्मरणार्थ)

सौ. शुभदा अर्जुन चाफेकर .... रु.१०००

* श्री.प्रकाश लक्ष्मणराव ताटे .... रु.१०००
* कै. श्रीमती पुष्पलता रानडे स्मरणार्थ, विश्वस्तांतर्फे, श्री सुरेश व सौ जयश्री रानडे........ रु.१,५१,०००
* सौ. जानकी गोपाल भांडारकर .... रु.३०,०००
* मे.करोना रेमेडिज प्रा.लि. .... रु.२५,०००
* सौ.विद्या थोरात........ रु.१०००
* मे.साबळे वाघिरे कं.प्रा.लि. .... रु.११,०००
* श्री.माधव रामचंद्र देशपांडे .... रु.१०००
* ऐक्या लेखराज जैन .... रु.५०००
* सरदिया फार्मास्युटिकल्स (इं) प्रा. लि. ....रु.१५,०००
* श्री. सुभाष मुझुमदार .... रु.२५,०००
* वोखार्ट फार्मास्युटिकल्स .... रु.२५,०००
* श्री.शशिकांत राजाराम पोटफोडे .... रु.१००१

(५० व्या वर्धापनदिनानिमित्त)

* श्री.अविनाश विष्णू टिळक .... रु.१०,०००

(श्री.व्ही.एम्.टिळक आणि श्रीमती इंदू टिळक स्मरणार्थ)

* डॉ. नलिनी देशपांडे .... रु.१०,०००
* डॉ.देवेंद्र पीअर आणि डॉ.मीना पीअर .... रु. ५,००,००१
* डॉ. विजय आजगांवकर .... रु.५०,०००

वाचकांचे पत्र

मधुमेहासंगे प्रवास माझा...

मी जेमतेम तेरा वर्षांची असताना मला मधुमेह असल्याचे निदान झाले. आम्ही पाचही बहिणी, आई–वडील असा सर्व परिवार मजेत राहात होतो. मला जरा जास्तच सुस्ती येते असे वाटू लागले. माझे लघवीचे प्रमाण वाढले. माझा आहार तर इतर बहिणींच्या दुप्पट झाला, पण वजन मात्र कमी होत होते. अशक्तपणा वाढतच चालला होता. त्यामुळे काळजीने आई–बाबा मला डॉक्टरांकडे घेऊन गेले. डॉक्टरांनी माझ्या काही तपासण्या करण्यास सांगितल्या. त्यामध्ये मला मधुमेह असल्याचे समजले. माझ्या आयुष्यामध्ये दोनवेळचे इन्शुलिन आणि आहारातील पथ्ये सांभाळणे आले.

मला तर रडूच कोसळले. इतरांच्या तुलनेत आपण काही वेगळे आहोत आणि आपल्यात काही कमतरता आहे हा एकच विचार मनात येत होता. त्यातूनच मी माझ्या मैत्रिणींपासूनही वेगळी होत गेले. एक प्रकारचा न्यूनगंड निर्माण झाला. माझे मनही अभ्यासात रमेना. जेमतेम दहावीनंतर शाळेला रामराम ठोकला.

लवकरच मला डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडियाची माहिती मिळाली. मी त्यांची सभासद झाले. तिथे बालमधुमेहींसाठी स्वतंत्र विभाग चालविला जातो. माझ्यासारख्या अनेकांना तिथे एकत्र बोलविले जाते. आमच्या वेळोवेळी तपासण्या करून योग्य ते मार्गदर्शन केले जाते. तिथे मला अनेक मैत्रिणी मिळाल्या. त्यांच्याशी बोलताना हळूहळू माझ्यातला न्यूनगंड कमी होत गेला.

तारुण्याच्या उंबरठ्यावर मला एक जीवनसाथी मिळाला. त्याच्या आयुष्यात येण्याने माझे संपूर्ण जीवनच बदलले. माझ्या आयुष्यामध्ये इंद्रधनुप्रमाणे सप्तरंग भरले गेले. माझ्याबद्दलची संपूर्ण माहिती त्याला दिली. माझ्या मधुमेहासह त्याने मला स्वीकारले.

संसार सांभाळताना अनेक समस्या येत होत्या. मात्र, सासूबाई, नणंद आणि नवरा राहुल यांच्या साथीमुळे त्या सोडविणे सोपे जात होते.

पुढचा प्रश्न होता मूल होऊ देण्याबाबतचा. मूल होईल का? ते सुदृढ असेल का? अशा अनेक शंका मनात येत होत्या. यावेळी

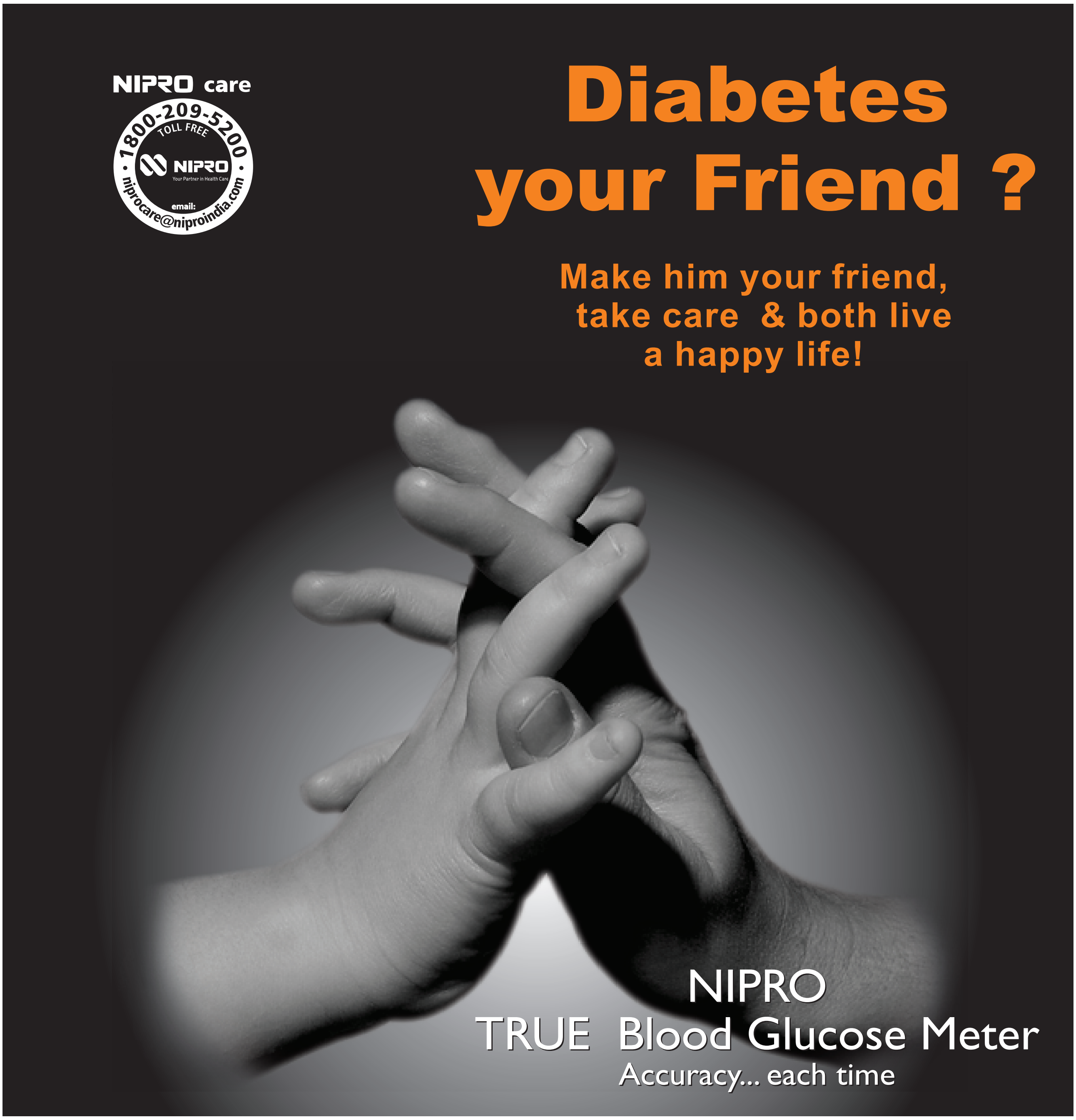
असोसिएशनच्या डॉ. सुचेता अय्यर यांनी मार्गदर्शन केले. इतरांचे प्रत्यक्ष अनुभव ऐकले. त्यामुळे धीर आला.

२०१२ मध्ये मी एका गोंडस मुलाची आई झाले. नऊ महिने मी खूप काळजी घेतली होती. इन्शुलिनचा डोस कमी–जास्त होताना मनाची

चलबिचल होत होती. पण व्यवस्थित काळजी घेण्याचं फळ मला मिळालं होतं. आता माझा मुलगा एक वर्षाचा झाला आहे. माझे घरचे आणि डायबेटिक असोसिएशनचे कुटुंब या सर्वांची साथ मला मिळाली.

मला एवढंच सांगावसं वाटतं की, मधुमेह हे संकट नाही. त्याला धीराने बरोबर नेलं की जीवनाचा प्रवास नक्कीच सुकर होतो.

– उमा बोरा, शिरूर



For Testing blood sugar of your Diabetes.

True blood Glucose meter.

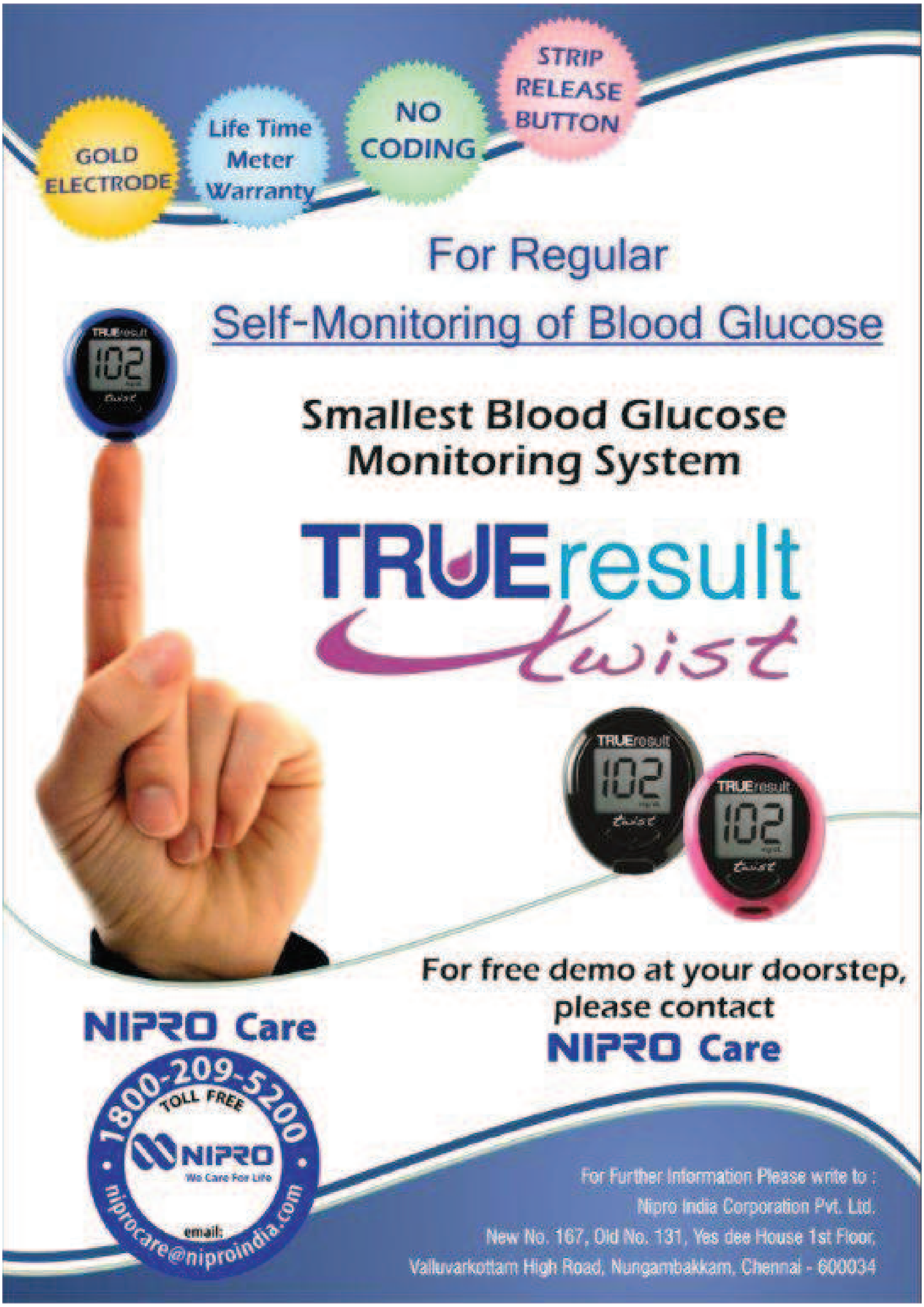
Check your blood sugar level at home by fasting or non fasting & get a time to time alert for a healthy life.

•No Coding, •Tiny,0.5 micro-litre sample size •Result in as fast as 4 seconds, •Strip Release button, •Life Time Warranty, •Ketone test reminder, •Glucose control detection, •4 testing reminder alarms, •Automatic on/off, •Temperature compensation, •Easy to read display

NIPRO
Your Partner in Health Care

NIPRO INDIA CORPORATION PVT. LTD.
E1 MIDC Kesurdi Tal Khandala Dist Satara - 412 802. India.

FLASH 2013



GOLD ELECTRODE
Life Time Meter Warranty
NO CODING
STRIP RELEASE BUTTON
For Regular
Self-Monitoring of Blood Glucose
Smallest Blood Glucose Monitoring System
TRUEresult
twist
For free demo at your doorstep, please contact
NIPRO Care
NIPRO Care
1800-209-5200
TOLL FREE
NIPRO
We Care For Life
email:
niprocare@niproindia.com
For Further Information Please write to :
Nipro India Corporation Pvt. Ltd.
New No. 167, Old No. 131, Yes dee House 1st Floor,
Valluvarkottam High Road, Nungambakkam, Chennai - 600034

MADHUMITRA-RNI NO : MAHMAR / 1988 / 49990

World's Largest Eye Care Network Salutes

Sachin Tendulkar

for giving **"VISION"** to Indian Cricket

vasan eye care
Hospital
ENHANCING VISION

CGHS Empanelled

Near Karishma Society, Kothrud Ph.: 020 - 39890000
Opp. Magarpatta City, Hadapsar Ph.: 020 - 39890300