

मधुमेहाविषयी माहिती देणारे मासिक

मधुमेह



- वर्ष २६ ■ अंक ७
- नोव्हेंबर २०१३
- किंमत रु २०/-
- डायबेटिक असोसिएशन
ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.



संस्थेचा
सुवर्णमहोत्सव
समारंभ
भव्य प्रदर्शन
दि १६, १७ नोव्हेंबर २०१३

या अंकात १४ नोव्हेंबर, जागतिक मधुमेह दिनानिमित्त खास फोटोफिचर व मधुमेह तज्ज्ञांचे संदेश

मुशाफिरी

चुकली दिशा तरीही हुकले न श्रेय सारे
वेढ्या मुशाफिराला सामील सर्व तारे

चुकली दिशा तरीही आकाश एक आहे
हे जाणतो तथाला वाटेल तेथे न्या रे

आकाशाला प्रमाण मानून आणि अवकाशातल्या ताच्यांना सोबतीला घेऊन,
दिशांची, रथळांची कोणतीही पर्वा न करता मनसोक्त भटकणाऱ्या
मुशाफिराचे यथार्थ वर्णन 'विंदां' नी केले आहे.
खरंच, अशा या मुशाफिरीची धुंदी शब्दात सांगता येत नाही,
छायाचित्रातून मांडता येत नाही, की कुंचल्यातून चितारता येत नाही...
ती अनुभवावीच लागते.

रणथंबोरच्या जंगलातले व्याघ्रदर्शन, मॉरिशसच्या समुद्रातले वॉटर रूपोर्ट्स,
ऑर्ट्रेलियातल्या गोल्ड कोस्टवरचे ड्रीम वर्ल्ड, दुबईतली डेझर्ट सफारी,
आलिशान क्रूजची शानदार सवारी आणि बरंच काही...
म्हणजे धमाल मुशाफिरी.

फक्त गरज आहे, आपल्या नेहमीच बिझी असणाऱ्या शेडयूलमधून आपण सुटी
काढण्याची आणि गेल्या ३६ वर्षांपासून अशा मुशाफिरीत विश्वासू सोबत करणाऱ्या
गिरिकंद ट्रॅवल्स्वर सगळा प्लॅन सोपवण्याची!

कल्पनेतले मनसुवे आता प्रत्यक्षात येणार आहेत,
कॅमेच्याची लेन्स पुन्हा चकाकणार आहे,
आवडले म्हणून घेतलेले ट्रॅवल कीट आता खरंच वापरात येणार आहे.
आणि हो, भारतातील सहलींबरोबर लवकरच 'गिरिकंद' च्या या सीझनच्या
युरोप सहलीही सुरु होत आहेत.

तेव्हा ऑफिसमध्ये बॉसला 'लीव्ह ऑप्लिकेशन्' द्यायचा हाच मुहूर्त साधा आणि
मरत व्हेकेशनच्या तयारीला लागा.

आपल्याला आणि आपल्या परिवाराला दीपावलीच्या हार्दिक शुभेच्छा!



One life... Live it !

Girikand Travels Pvt Ltd

759 / 90, B, Bhandarkar Institute Road, Deccan

Gymkhana, Pune 411 004 | Tel.: 020 6727 3000

holiday@girikand.com | www.girikand.com

TOLL FREE: 1800 267 3000

अनुक्रमणिका

सण: मने सांध्यासाठी	६
मधुमेहींना दृष्टी देणारी : डॉ. रेमा	१०
साखरेशिवाय गोड दिवाळी.....	१२
थोडे रताळे असू या ताटात.....	१६
मधुमेह संशोधनातील टप्पे.....	१७
आव्हान कमी वयातील मधुमेहाचे!	२५
इन्शुलिन इंजेक्शन - मधुमेही रुग्णांना मिळालेले वरदानच.....	२८
माझी जेल यात्रा	३१
मधुमेहींसाठी योगासने	३६



मधुमित्र

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखेचे प्रकाशन

वर्ष - २६. अंक - ७
नोव्हेंबर 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

मुख्यपृष्ठ व आतील सजावट
केतन ग्राफिक्स, सिंहगड रोड, पुणे

व्यवस्थापन सल्लागार

श्री. विजय सबनीस

जाहिरात संपर्क

८८०५४९९३४४

वर्गणी व अंकासाठी संपर्क

२५४४०३४६ / ६४०९८४९६ / २५४३०९७९

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. पिंडारी इंटरप्राईझ, २६८, शुक्कार पेठ,
देवदत 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 कायद्यापुसार जवाबदारी.

■ 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 अर्यर
डॉ. अमित वाळिंबे
डॉ. अरुंधती मानवी
श्री. सतीश राजपाठक

मधुमित्र जाहिरात दर पत्रक

अनुक्रमणिका	किंमत
०१. मागील कव्हर (संगीत)	८,०००/-
०२. कव्हर नं. ३ (संगीत)	७,०००/-
०३. कव्हर नं. २ (संगीत)	७,०००/-
०४. पूर्ण पान (संगीत)	६,०००/-
०५. अर्ध पान (संगीत) (उभे)	५,०००/-
०६. अर्ध पान (संगीत) (आडवे)	५,०००/-
०७. पाव पान (संगीत)	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/-

कवरेड मुख्य शाखा व कार्यालय : कार्यालयाची वेळ - सकाळी ८ ते सायं ५. रविवार बंद; लॅंबची 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. १४, तुळशीबागवाले कॉलनी, सुवर्ण अपार्टमेंट्स, सहकारनगर नं. २, पुणे ४११००९ वेळ : दर शुक्रवारी लॅंब : - सकाळी ८ ते ९ व दुपारी २ ते ३. डॉक्टर तपासणी व आहारसल्ला दुपारी अडीच ते चार जनवाढी उपशाखा : (द्वारा जागृती सेवा संस्था) : १०८, जनवाढी. 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 १ ते २ रविवारी पेठ उपशाखा : (द्वारा जगत् विलिनिक) दर शुक्रवारी दुपारी १ ते २

- जाहिरातीचे 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 ड्राईव वर कॉपी
४. ऑफसेट पॉझिटीव (८५ डॉटेड स्क्रीन) या स्वरूपात रिलिज ॲर्डर / पत्रासोबत पाठवावा.

सभासद शुल्क

एक वर्षासाठी सभासद :

रु. ३००

एक वर्षासाठी बालमधुमेही

सभासद : रु. ८०

तहह्यात सभासद : रु. ४,०००

(पती-पत्नी) संयुक्त सभासद :

रु. ७,०००

तहह्यात दाता सभासद :

रु. २०,००० पेक्षा अधिक

देणारी देणारे.

(देणारीमूल्यावर आयकर

कायदा ८० जी अन्वये ५० टक्के करसवलत मिळते)

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

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

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



R. D. Joshi, Pune.

Ph.: (M) 09371010829

Email: animish1@rediffmail.com

Making the world healthier

*Consult your Physician before use

सणः मने सांध्यासाठी



इंग्रजी महिन्यानुसार वर्षातील शेवटचे तीन-चार महिने सर्व धर्मियांनी प्रमुख सणांसाठी राखून ठेवल्यासारखे दिसते. हिंदूंचे गणपती दहा दिवस, नवरात्री नऊ दिवस, दिवाळी चार दिवस, मुस्लिमांची ईद, पारशी समाजाची पटेटी, जैनांचे पर्युषण आणि ख्रिश्चन समाजाचा नाताळ हे सर्व वर्षाच्या शेवटी-शेवटी साजरे होतात. या सर्व सणांमध्ये एक साधर्म्य आहे. ते म्हणजे एकमेकाला आवर्जून भेटणे. शुभेच्छा देणे. वर्षाच्या सुरवातीपासून निरनिराळ्या कारणांमुळे आलेला कडवटपणा वर्षाच्या शेवटी टाकून दैऊन नव्या वर्षाची सुरवात सर्वांचा सलोखा साधून उत्साहाने साजरी करणे. दुसऱ्यांच्या चुकीला क्षमा केली आणि आपल्या चुका प्रांजळपणे कबूल केल्या तर मनावरचा ताण चटकन् निघन जातो. सण हे केवळ चांगले कपडे घालून गोड-धोड खाण्यासाठी नसतात. सण हे आपली ताणलेली नाती सांध्यासाठी

असतात. तोडण्यासाठी नाही. परंतु सांधून घेण्याचे मनात आले तरी अहंकार आडवा येतो. अशावेळी माणसांची मने जुळली पाहिजेत. सणांच्या निमित्ताने पारंपरिक रीतिरिवाज पाळण्याच्या हेतूने का होईना माणसांनी जवळ आले पाहिजे. दसऱ्याला ज्येष्ठांना सोने देण्यासाठी हात पुढे येतात. भाऊबीजेला बहिणीचे हात भावला ओवाळतात. या कृतींमधून भावनिक जवळीक निर्माण होते. अहंकार विसरण्यासाठी या कृती मदत करतात. म्हणून या महिन्यातील दिपावलीला, ज्यांच्याशी आपली कटुता आहे त्यांना पाडव्याच्या दिवशी शुभेच्छा देण्यासाठी आपली जीभ रेटली पाहिजे. नात्यागोत्यामधील ताणतणाव सर्वांनाच कलेशदायक असतात. पण मधुमेहींना तो विशेष महत्त्वाचा असतो. कारण ताणतणाव (स्ट्रेस) मधुमेह वाढवण्याचे प्रमुख कारण आहे. ते घालवण्याचे तुमच्याच हातात आहे. सणांचा फायदा त्यासाठी करून घेतला पाहिजे. बरेचवेळा स्वाभिमानाच्या नावाखाली आपण अहंकार जपत असतो.

१४ नोव्हेंबर हा 'जागतिक मधुमेह दिन' म्हणून पाळण्यात येतो. इन्शुलिनचा संशोधक डॉ. बेटिंग यांचा तो जन्मदिवस आहे. त्यानिमित्ताने मधुमेहाविषयी लोकांमध्ये जागृती निर्माण करणे हा उद्देश असतो. आपल्या संस्थेचा सुवर्ण महोत्सव त्याच सुमारास साजरा होणार आहे. त्याची सविस्तर माहिती या अंकात अन्यत्र आहे. रविवार दि. १७ नोव्हेंबर या दिवशी सर्वांनी कार्यक्रमास यावे ही विनंती.

- डॉ. रमेश गोडबोले
फोन: ९८२२४४७२३०
संपादक, मधुमित्र



संस्थेचा सुवर्णमहोत्सव समारंभ

सप्रेम निमंत्रण

दिवस : रविवार, १७ नोव्हेंबर २०१३.

वेळ : सकाळी ८ ते दुपारी १२.३०

स्थळ : टिळक स्मारक मंदिर, टिळक रोड, पुणे-३०

* कार्यक्रमाची रूपरेषा *

सकाळी ८ ते ८.४५ – मधुमेह जागृती पदयात्रा

(पदयात्रा टिळक स्मारक मंदिरापासून निघून चक्राकार मागाने तेथेच समाप्त होईल.

यात नामवंत व्यक्ती, डॉक्टर्स व मधुमेही सहभागी होतील.)

८.४५ – ९.३० – चहापान व नाश्ता

९.३० – १२.३०

संस्थेच्या कार्याचा आढावा घेणारा लघुपट

स्मरणिकेचे प्रकाशन – हस्ते –

श्री. प्रतापराव पवार

संस्थेच्या वेबसाईटचे उद्घाटन – हस्ते –

प्रसिद्ध अभिनेते डॉ. मोहन आगाशे

संस्थेसाठी दीर्घकाल योगदान दिलेल्या काही मान्यवरांचा

मानचिन्ह देऊन सत्कार

सत्कारमूर्ती :

डॉ. ह. वि. सरदेसाई, डॉ. जगमोहन तळवलकर, डॉ. सुभाष काळे, डॉ. रमेश गोडबोले, डॉ. मदन फडणीस

हस्ते :

मुंबईचे ज्येष्ठ व प्रसिद्ध मधुमेहतज्ज्ञ डॉ. विजय आजगावकर

“मधुमेहासह आनंदी जीवन” सुवर्णपदकांचे वितरण –

हस्ते : काही नामवंत मधुमेह तज्ज्ञ

सूत्रसंचालन : सौ. मेधा पटवर्धन, सौ. सुकेशा सातवळेकर, सौ. अर्चना रायरीकर व सौ. सविता हर्ष



भव्य प्रदर्शन

दिवस : शनिवार, १६ व रविवार १७ नोव्हेंबर २०१३.

वेळ : सकाळी १० ते रात्री ८

स्थळ : टिळक स्मारक मंदिर, प्रांगण.

उद्घाटन समारंभ : शनिवार, सकाळी १० वाजता.

उद्घाटक : प्रसिद्ध उद्योगपती श्री. प्रेम गोयल

स्वतंत्र स्टॉल्सचे उद्घाटन - मधुमेहींसाठी कार्य करणाऱ्या नामवंत व्यक्ती.

प्रदर्शनाची वैशिष्ट्ये :

- १) मधुमेहविषयक साधने बनविणाऱ्या कंपन्यांचे स्टॉल्स व सवलतीच्या दरात विक्री
- २) मधुमेह व आरोग्यविषयक पुस्तकांची सवलतीच्या दरात विक्री
- ३) मधुमेहविषयक माहिती देणारी पोस्टर्स, चार्ट्स, मॉडेल्स इत्यादी.
- ४) अद्यावत विशेष इन्फ्रिमेंट वापरून पावलांची सखोल तपासणी सवलतीचे दरात करण्यासाठी नाव नोंदणी

प्रत्येक दिवशी पहिल्या शंभर व्यक्तींची रक्तातील ग्लुकोजची तपासणी विनामूल्य त्यानंतरच्या व्यक्तींना रूपये दहा इतके नाममात्र शुल्क घेऊन जागेवरच तपासणीची सोय रक्ताच्या इतर काही तपासण्या सवलतीच्या दरात करून घेण्याची सुविधा

व्याख्यानमाला :

प्रदर्शनाला जोडून असलेल्या मंडप सभागृहात ठाराविक वेळाने मधुमेह तज्ज्ञांची प्रात्यक्षिकासह व्याख्याने.

स्मरणिकेचे वितरण

रविवार दि १७ रोजीच्या कार्यक्रमानंतर ओळखपत्र प्रदर्शनस्थळी दाखवून सभासदांना स्मरणिकेची प्रत मोफत घेता येईल.

इतरांनी वीस रूपये देणगीमूल्य देऊन स्मरणिकेचा स्वीकार करावा. अनुपस्थित सभासदांनी दि. २० ते ३० नोव्हेंबर २०१३ या काळात संस्थेच्या कार्यालयातून आपली प्रत न्यावी ही विनंती.

आपले,

डॉ. जगमोहन तळवलकर (उपाध्यक्ष); डॉ. ह. वि. सरदेसाई (अध्यक्ष);
डॉ. रमेश गोडबोले (कार्यवाह), मेधा पठवर्धन (सहकार्यवाह) डॉ. भास्कर हर्ष (सहकार्यवाह)

मधुमेहींना दृष्टी देणारी : डॉ. रेमा

मधुमेहींच्या नेत्रविकाराबाबतच्या भरीव कामगिरी बद्दल चेन्नईच्या डॉ. रेमा यांचं नाव घेतलं जातं. असंख्य मधुमेहींचा डोळा वाचवून डॉ. रेमा यांनी त्यांना दृष्टिदान केलं आहे. डॉ. रेमा यांच्या कार्याबद्दल.

डॉ. रेमा मोहन या महान नेत्रतज्ज्ञ मद्रास (चेन्नई) राज्यातील. नेत्रसेवा या विषयामध्ये मद्रास राज्याचा फार वरचा दर्जा समजला जातो. हे राज्य याबाबतीत नावारूपाला आणण्यामध्ये डॉ. रेमा मोहनचा मोठा वाटा आहे.

त्यांचा जन्म ३ ऑगस्ट १९५४ रोजी मद्रास येथे झाला. त्यांचे वैद्यकीय शिक्षण मद्रास मेडिकल कॉलेजमध्ये झाले. डोळ्याबद्दलचे त्यांचे

पुढील शिक्षण सरकारी नेत्र रुग्णालय, चेन्नई येथे झाले. त्यांचा संशोधनाबद्दलचा कल बघून त्यांना 'अंधत्व प्रतिबंध समिती' लंडन, यांच्याकडून संशोधनातील सभासदत्व बहाल केले गेले. वेलकम ट्रस्ट, लंडन यांच्याकडून त्यांना 'उष्ण कटिबंधामधील मधुमेहजन्य नेत्रपटलाचे दोष' या विषयावरील संशोधन करण्यासाठी आर्थिक मदत मिळाली. त्यातील संशोधन यशस्वीपणे पूर्ण केल्यामुळे त्यांना पी.एचडी. ही पदवी मिळाली. त्यामुळे क्रृचित मिळणारा, दोन रीतीने डॉक्टर होण्याचा मान डॉ. रेमा मोहन यांना मिळाला.

पुढील काळामध्ये त्यांनी त्यांचे कार्य फक्त मधुमेहामधील नेत्रपटलाच्या विकारापुरतेच सिमीत केले. डॉ. रेमा यांचे सुमारे ८४ शोधनिबंध आंतरराष्ट्रीय मासिकांमध्ये प्रसिद्ध झाले आहेत. त्यातील ४६ शोधनिबंध ख्यातनाम अशा आंतरराष्ट्रीय आणि मान्यवर मासिकांत होते. असे लेख प्रसिद्ध होणे ही व्यक्तिगत आयुष्यातील अतिशय सन्माननीय घटना तर आहेच, परंतु वैद्यकीय क्षेत्राच्या प्रगतीला कारणीभूत ठरणारी

मोठी प्रशंसनीय कामगिरी आहे. वैद्यकीय पाठ्यपुस्तकामधून त्यांचे अकरा धडे समाविष्ट केले आहेत.

डायबेटिसच्या एम. व्ही. हॉस्पिटल, चेन्नई, येथे त्यांनी पाच वर्षे विभागप्रमुख म्हणून काम केले. त्यानंतरच्या

डॉ. रमेश दामले, एम.डी.

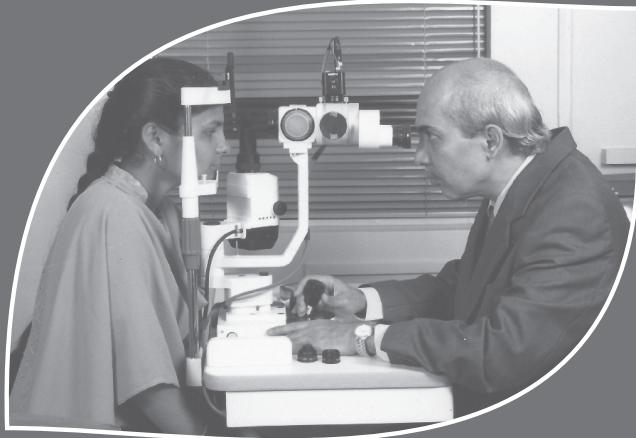


काळात त्या मद्रास मधुमेह संशोधन संस्थेच्या उपाध्यक्षा होत्या. इंदिरा नेत्र संस्थेची त्यांनी स्थापना केली. स्थापनेबोराच तेथे त्यांनी केवळ मधुमेहातील नेत्र विकारांवर आधुनिक उपचार करण्याचे केंद्र मोठ्या प्रमाणामध्ये सुरु केले. आंतरराष्ट्रीय दर्जाचा सहभाग या केंद्राला मिळतो. हजारो शिबिरामधून त्यांनी लेसरसारखे उपचार मोफत करून दिले. सत्य सेवा संघटनेमार्फत कितीतरी गरजू व गरीब रुग्णांवर त्यांनी उपचार केले. चेन्नईमधील चुनामपेट या उपनगरामधील 'साई मधुमेह केंद्र' स्थापन करण्यात त्यांचा पुढाकार होता.

अशा एका थोर संशोधकाचा २०११ मध्ये वयाच्या अवघ्या ५७ व्या वर्षी अकाली मृत्यू झाला. मधुमेहामधील नेत्ररुग्णांच्या दृष्टीने हा फार दुर्देवाचा भाग होता, असे समजले पाहिजे. डायबेटिक असोसिएशन आॅफ इंडिया, पुणे शाखेतर्फे त्यांना कृतज्ञतापूर्वक प्रणाम!

डॉ. रमेश दामले
फोन: २४४५८६२३

नेत्रतज्ज्ञ, नेत्रशल्यचिकित्सक व सामाजिक संस्थांचा एकात्मिक प्रकल्प



अत्यंत वाजवी दरामध्ये उत्कृष्ट नेत्रचिकित्सा व सोईसुविधा उपलब्ध

उद्दीष्टे

- डोळ्यांवर उपचार करणाऱ्या अत्याधुनिक केंद्रांची निर्मिती आणि त्यामाझमातून डोळ्यांवर उपचार करणे.
- अंधत्वाला रोखण्यासाठी जनजगृती करणे, उपचार करणे आणि नेत्रोपचार केंद्रांची निर्मिती करणे.
- अत्याधुनिक संशोधन केंद्रांची उभारणी करणे.
- नेत्रतज्ज्ञाना मार्गदर्शन, अभ्यासक्रमांची माहिती आणि प्रशिक्षण देणे.
- स्वयंसेवी संस्थांशी संपर्क साधून त्यांना कुशल नेत्रतज्ज्ञांची सेवा देणे.

वैशिष्ट्ये

- डोळ्यांच्या तपासणीसाठी अत्याधुनिक स्टेट ऑफ आर्ट उपकरणे.
- एकाच जागी विविध नेत्रतज्ज्ञांकडून डोळ्यांच्या संपूर्ण तपासणीची सोय.
- काचबिंदू, नेत्रपटल, कॉर्निआ व ऑक्युलोप्लास्टी डिसअॉर्डर सारख्या विविध दोषांच्या तपासणी व उपचारांची सोय.
- डॉ. मनोहर डोळे मेडिकल फाऊंडेशन, नारायणगाव व सूरज फाऊंडेशन, पूणे यांसारख्या संस्थांच्या मदतीने वाजवी दरामध्ये सर्व सोई उपलब्ध.

अत्याधुनिक स्टेट ऑफ आर्ट उपकरणे

- ग्रीन लेसर फोटोकोऑग्युलेटर
- ओ. सी. टी. आॉटिकल कोहरेन्स टोमोग्राफी
- आय. ओ. एल. मास्टर
- कॉर्नियल टोपोग्राफी (ऑक्युलस)
- फन्डस्क कॅमेरा
- हमीज परिमीटर
- यांग लेसर
- ऑटोरेफ विथ किरेटोमीटर
- नॉनकॉन्टॅक्ट टोनोमीटर
- व्हैक्युम ऑटोकलेव्ह
- ए. एम. ओ. फेको मशीन
- ए.बी.स्कॅन यु.एस.जी.
- ऑटो लेन्सोमीटर
- स्लीट लॅप विथ हाय एन्ड व्हिलेक्टर्टी

नेत्रतज्ज्ञ
डॉ. अनिल कुलकर्णी(मिरज) व
डॉ. मुहास हळदीपुरक(पनवेल)
दर. महिन्याया तिसन्या शनिवारी
हॉस्पिटल मध्ये पुणे वेळ उपलब्ध



अर्थव नेत्रालय अँड रिसर्च प्रा.लि.



Corporate Hospital With Personal Touch

घोले रोड
संजीवनी सर्जरी, १११५/८,
घोले रस्ता, पूणे - ४११ ००४
फोन : ०२० २५५३५२५०

वाघेर
१ ला मजला, ई-शिवरंजन कॉम्प्लेक्स,
वाघेर, होळेल, राजवाडा जवळ,
पाण्यां, पूणे ४११ ००८
फोन : ०२० २५९०५०९३

कॉरपोरेट ऑफिस
१२०४/१०, शिवाजी नगर, घोले रोड,
महाराष्ट्रा कुले संग्राहालयाचवळ,
पूणे - ४११००८
दूरध्वनी : ०२० ६५००९९९९, २५५३३३३२

साखरेशिवाय गोड दिवाळी

मधुमेह झाल्याचं निष्पत्र होतं. साखर नियंत्रणात ठेवण्याच्या सूचना येतात आणि पाठोपाठ येतं ते गोड पदार्थ खाण्याचं बंधन. इतरवेळी वेळ निभावून निघते. मात्र दिवाळीसारखा सण येतो. वर्षातून एकदा येणाऱ्या सणाला गोडधोड न खाता राहायचं कठीण होतं. आप्सजन बोलावतात. त्यांना नाही म्हणताना भिडस्तपणा वाटतो. मर्यादित प्रमाणात गोड पदार्थ खाण आणि व्यायाम असा उपाय यावर शोधता येतो. 'मधुमित्र' काही वाचकांचे हे अनुभव...बंधन पाळूनही आनंदात दिवाळी साजरी केल्याचे.

सौ. नीला रानडे :

मधुमेह झाल्याचे साधारणपणे बारा-तेरा वर्षांपूर्वी समजले. तेव्हा मी नव्या मुंबईत होते. माझे मेव्हणे पॅथॉलॉजिस्ट आहेत. त्यांनी सांगितलं, मधुमेह झाला आहे. त्यामुळे तो नियंत्रणात ठेवण्यासाठी योग्य ती काळजी घ्यायला हवी. मी व्यायाम म्हणजे फिरणं सुरु केलं. अर्थातच



त्यानंतर आला दिवाळीचा सण...

माझ्या मनाला थोडी हुरहूर लागली. दिवाळी म्हणजे गोडधोड खाण्याचा सण. तिखट खायचं तरी ते तेलकट. मधुमेहामुळं खाण्यावर बंधन आल्याचं मला पहिल्या दिवाळीला काही प्रमाणात जाणवलं. पण आपल्याला आता हे स्वीकारायला हवं अशी मी मनाची समजूत घातली. माझ्या वडिलांना मधुमेह होता. त्यांनी खूप शिस्तीत पथ्य पाळली होती. मलाही त्याक्षणी माझे वडील डोळ्यांसमोर आले आणि मी पथ्य पाळण्याचा ठाम निर्धार केला.

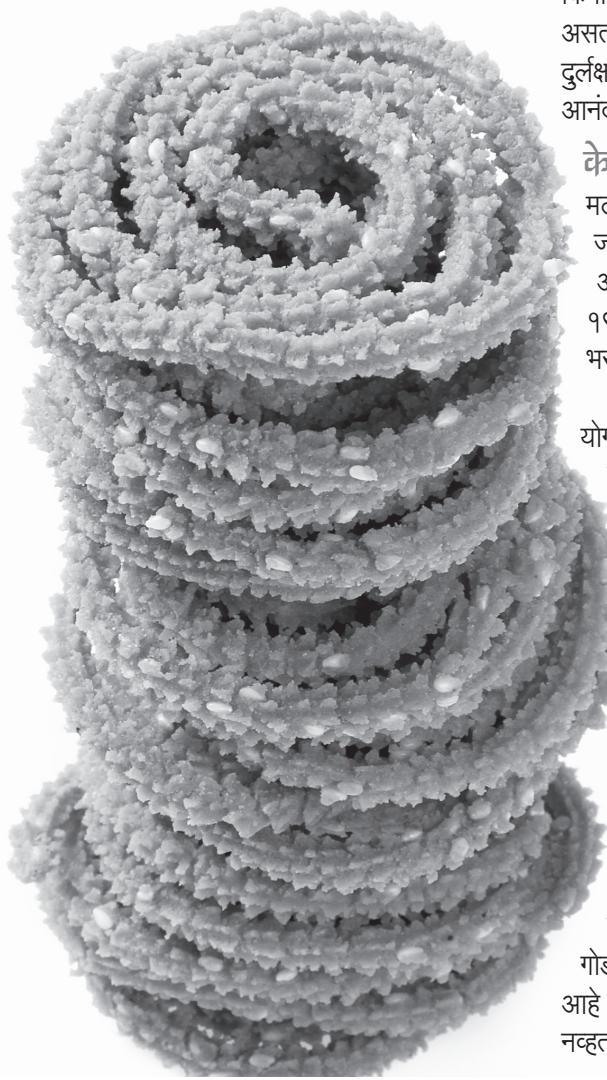
अर्थात याचा अर्थ मी अजिबातच गोड खात नाही असे नाही. दिवाळीसारख्या सणाच्या काळात पोटभर लाडू खात नाही, मात्र अर्धा लाडू खाते. इतरही गोड पदार्थ खाते मात्र कमी प्रमाणात. अशावेळी भात अजिबात खात नाही. त्यातूनही गोडाची मनापासून कमी आवड असल्यानं कमी खाण्यातही समाधान मिळतं. कोणाच्या घरी फराळासाठी किंवा जेवणासाठी गेले तर तिखट पदार्थ खाते. गोड अगदीच कमी प्रमाणात खाते. चहा मात्र बिनसाखरेचा घेते आणि बिनसाखरेचा चहा द्या, असे म्हणण्यात मला भिडस्तपणा अजिबात वाटत नाही. आम्ही पट्टनासाठी नेहमी जातो. परदेशात गेल्यानंतर तर आइस्क्रीमसारखे मोहमयी पदार्थ सततच समोर येत

मधुमित्र

असतात; मात्र तो मोह मी

कटाक्षाने टाळते. योगासने आणि फिरणे हे व्यायाम आवर्जून करते. जिथे शक्य आहे तिथे जिन्यावरुनच जायचे आणि लिफ्ट वापरणे टाळायचे याबद्दल माझा कटाक्ष असतो. अगदी मुलाकडे गेल्यानंतर नवव्या मजल्यावरही मी लिफ्टशिवाय जाते.

मधुमेह झाल्यानंतर सुरवातीपासूनच गोड खाणे कमी केले. व्यायाम कटाक्षाने केला. रोज सकाळी योगासने करते आणि सूर्यनमस्कार घालते. मला वाटते, मधुमेहावर पहिला उपाय म्हणजे आपण स्वतःच आपल्या



खाण्यावर नियंत्रण ठेवायला हवे. केळ-चिकू अशी फळे कमी खावीत. आंब्याचा रस एक वाटी अधिक खाला तर त्या दिवशी जास्त व्यायाम करायचा. नियमितपणे, अगदी ठरलेल्या दिवशी नियमित तपासण्या करून घ्यायला हव्यात. डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार औषधे घ्यायला हवीत. मनाला वाटेल त्याप्रमाणे औषधात बदल करायचा नाही. डॉक्टरही सारखे बदलत राहायचे नाहीत. आता मरेपर्यंत औषधे घ्यायची आहेत, हे मनाला पटवून द्यायचे.

मधुमेह झाला म्हणून वाईट वाटू घ्यायचे, मनाला त्रास करून घ्यायचा असे करायचे नाही. घरच्या, नातेवाईक किंवा मित्र-मैत्रिणीच्या बाबतीत काही त्रास, कटकटी असतील तर त्याचे टेन्शन घ्यायचे नाही. पटत नसेल तर दुर्लक्ष करायचे. काही गोष्टी सोडून घ्यायच्या पण स्वतः आनंदी राहायचे.

केशव तलजलकर :

मला तीन बहिणी आणि तीन भाऊ अशी सहा भावंड. जानेवारी १९९३ मध्ये हृदयशस्त्रक्रिया झाली. परंतु आजही मी ५-६ किलोमीटर सहज चालू शकतो. १९९३ नंतर भारतामध्ये आणि परदेशामध्येसुद्धा भरपूर प्रवास केला आहे.

पूर्वी योगासने नियमितपणे करत होतो. परंतु सध्या योगासने न करता फिरायला जातो. रोज अर्धा तास फिरण्याचा व्यायाम चुक्त नाही. गोड पदार्थ खाण टाळतो. कोणाकडे जेवायला जायचे झाले तर घरी थोडंसे खाऊन मगच जेवायला जातो. नातेवाईकांकडे जेवायला गेल्यावर जेवणाला उशीर होत असेल तर 'मला आधी जेवायला वाढा,' असे विनासंकोच सांगतो.

सौ. कविता शेजवळ :

नोव्हेंबर २००९ मध्ये मधुमेहाचे निदान झालं. त्यानंतर लगेचव दिवाळी होती. मधुमेहाच निदान झालं असलं तरी तेव्हा साखरेचं प्रमाण नियंत्रणात होतं. त्यामुळं मधुमेहानंतरची पहिली दिवाळी मी पथ्थ्याशिवाय मनसोकृत साजरी केली. त्या दिवाळीत गोडाचं बंधन पाळणं मला जमलं नाही. त्यामुळे दिवाळी आहे आणि मधुमेह आहे हे समीकरणच मी मनात मांडलं नव्हतं. त्यानंरच्या दिवाळीत मात्र गोड खूप खालं नाही.



शुभ दीपावली

वर्षभरात मला मधुमेहाचे अनेक नियम समजले होते. मी मधुमेहाकडे होकाराथर्नि पाहू लागले होते. त्यामुळे नियमित व्यायाम आणि आहाराविषयी काटेकोरपणा सांभाळला होता. त्यामुळे पुढच्या दिवाळीतही गोड पदार्थ खाले पण प्रमाणात. त्यानंतर प्रत्येक सण आहाराबाबत जागृकता पाळूनच मी साजरा करते.

आताही मी रोज किमान अर्धा तास चालण्याचा व्यायाम निश्चितपणे करते. दिवसातून दोन-तीन वेळेस चहा घेण्याची सवय आहे, मात्र तो चहा आता बिनसाखरेचा असतो. गोड पदार्थ आणि भात खाणे आवडते पण हे पदार्थ खाताना मर्यादा कटाक्षाने पाळते. ब्रेड किंवा बेकरी उत्पादने खाणे टाळते. आहारविषयक तक्ता घरी तयार करून ठेवलेला आहे. त्यानुसार भाजी, फळ, पोळी किंवा भाकरी खाण्याचे नियोजन करते.

सौ. कग्मिनी भुंजे
मधुमेह झाल्यानंतरची पहिलीच दिवाळी होती. मी कधीच

विसरु शकणार नाही. मी शाळकरी मुलगी. आपल्या मुलीला दिवाळीसारख्या सणादिवशी तरी त्रास नको, असं इतर पालकांना वाटतं तस माझ्याही पालकांना वाटत होतं. इन्शुलिन घेण ही सर्वांच्या दृष्टीनं तशी त्रासदायक गोष्ट असते. त्या दिवशी आई म्हणाती, आज सणाचा दिवस, आजच्या दिवस इन्शुलिन नको घेऊ. इतकं काही नाही होणार. मलाही तसंच वाटलं आणि मी इन्शुलिन घेण टाळलं. त्यानंतर मला जो काही त्रास झाला तो मी कधीच विसरु शकत नाही. त्यानंतर मात्र कोणताही दिवस असो मी इन्शुलिन चुकवलं नाही. त्यानंतरची प्रत्येक दिवाळी ती आठवण देते. मात्र, त्यानंतर मला कधी त्रास झाला नाही.

मधुमेहाच निदान झालं तेव्हा मी शाळेत होते. मला सतत तहान लागायची. थकवा वाटायचा. माझ्या पालकांना शंका वाटत होती. त्यांनी मला लगेच डॉक्टरांकडे नेलं. त्यांनी मला रक्ताच्या तपासण्या करायला सांगितल्या. वयाच्या बाराच्या वर्षी मला मधुमेह झाल्याचं निदान झालं.

मधुमित्र

घरामध्ये कोणालाही मधुमेह नव्हता त्यामुळे त्या परिस्थितीची जाणीव नव्हती. तरीही मी ती परिस्थिती स्वीकारली. पालकांनी सहकार्य केल. स्वतःचा निग्रह आणि शिस्त याच्या सहाय्याने मी पुढचं आयुष्य आनंदात जगू लागले. इयत्ता सातवी ते दहावी या शैक्षणिक वर्षात मी हाँकी

टीमची कॅप्टन होते. त्यावेळी महाराष्ट्राच्या हाँकी टीममधूनही खेळले. म्हणजेच मधुमेहाचे नियम व्यवस्थित पाळल्यास कुठेच अडथळा येत नाही.

सध्या वयाच्या तिसाव्या वर्षी मी एका सहकारी बँकेत नोकरी करते. त्यानंतर योगासनाचे क्लास घेते. संध्याकाळी पायी फिरण्याचा नियम

काटेकोरपणे अमलात आणते. आहाराबाबत मात्र निश्चितच जागरूक असते. एखादी गोष्ट कधी आणि किती खायची हे ठरवून घेते.

माहेर आणि सासरच्याही सर्वांचा पाठिंबा, सहकार्य आणि प्रेम आहे. त्यामुळे मला मधुमेह आहे याच बाऊ झाला नाही. कोणीही इतरांसमोर ही गोष्ट लपवत नाही. त्यामुळे साहजिकच मला त्रास झाला नाही. दिवसातून चार वेळेस इन्शुलिन घ्यावे लागते. तरीही माझ्या



आयुष्यातला आनंद आणि उत्साह मी कमी होऊ देत नाही.

बाल मधुमेहीसाठी पालकत्व आपल्या मदतीची त्यांना गरज आहे.



या योजनेस आमच्या दानशूर सभासदांकहून व हितचिंतकांकहून देण्यांच्या स्वरूपात उत्कृष्ट प्रतिसाद मिळत आला आहे. प्रतिवर्षी बालमधुमेहीची संख्या वाढत असल्याने व बहुतेक मधुमेहींची आर्थिक परिस्थिती प्रतिकूल असल्याने आपल्या संस्थेस रु. 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.)

थोडे रताळे असू द्या ताटात...

सुधा कुलकर्णी

मधुमेहींसाठी बटाटा वजर्य. साहजिकच बटाट्याच्याच भाऊ वाटणाऱ्या रताळ्याकडे ही मधुमेही संशयाने पाहतात. बटाट्यासारखाच भासणारा, त्याच जातकुळीतला म्हणून मधुमेही रताळेही वजर्य करतात. दोन्ही कंदमुळे आहेत आणि चविष्ट आहेत. लाल, सोनेरी आणि पांढरे बटाटे सहजी उपलब्ध होतात. मग त्याचसारखा आणि अधिक गोडसर असलेल्या रताळ्यालाही जेवणात स्थान मिळण्याची शक्यता धुसर.

वस्तुस्थिती जाणून घेऊ या आणि मग रताळ्याचा न्याय करू या. संशोधक सांगतात, की रताळे (स्वीट पोटेटो) पोषक घटकांनी भरलेले मूळ आहे आणि बटाट्यासारखे सर्वसाधारण कंदमूळ नाही. अमेरिकन डायबेटिस असोसिएशनने शिफारस केलेल्या १० सर्वोत्तम अन्नपदार्थात रताळ्याचा समावेश आहे.

रताळ्याचा जन्म लॅटिन अमेरिकेतला. मात्र, त्याची सर्वाधिक लागवड आशियात होते. तांदूळ, गहू, बटाटा आणि मक्याच्या बरोबरीने रताळ्याला महत्त्व दिले जाते. रताळ्यात स्टार्च आणि फायबरचे प्रमाण सर्वाधिक आहे. त्यातील कार्बोहायड्रेड्स (कर्बोदेके) बटाट्यापेक्षा वेगळी असतात. रताळ्यातील ग्लायसेमिक निर्देशांक (४४), बटाट्यापेक्षा (८०) जवळपास निम्मा असतो. त्यामुळे वजन आटोक्यात ठेवणाऱ्यांसाठी आणि मधुमेहींसाठी बटाट्यापेक्षा रताळे अधिक उपयुक्त ठरते.

व्हिएन्ना युनिव्हर्सिटीच्या डॉ. बर्हार्ड लुडविक यांनी २००४ मध्ये या विषयावर संशोधन प्रसिद्ध केले. डायबेटिस केअर मासिकात प्रसिद्ध झालेल्या संशोधनानुसार रताळ्याचे सेवन करणाऱ्या मधुमेहींच्या रक्तातील ग्लुकोजचे प्रमाण लक्षणीय घटले होते. ग्लुकोजवरील नियंत्रणातही सुधारणा झाली होती. रताळे न सोलता, त्याच्या



वरच्या पातळ पापुद्रव्यासकट खाले जाते, तेव्हा शरीराला फायबर्स किंवा तंतुमय घटक चांगल्या प्रमाणात मिळतात.

अमेरिकन डायबेटिस असोसिएशनच्या अभ्यासानुसार, रताळ्यामध्ये फायबर, व्हिटॅमिन ऐ, व्हिटॅमिन सी, झिंक आणि पोटॅशियम, मॅग्नेशियम, आर्यन आणि व्हिटॅमिन बी यांसारखी पोषकद्रव्ये ठासून भरलेली आहेत. त्यामुळे मधुमेहींसाठी हा अन्नपदार्थ अत्यंत उपयुक्त आहे. शिवाय मधुमेहातून निर्माण होणारा हृदयविकाराचा धोकाही रताळ्याच्या सेवनामुळे कमी होतो.

केशरी रताळे हे बीटा कॅरोटीनचा सर्वात मोठा स्रोत आहे. सवाशे ग्रॅम केशरी रताळ्यातून एखाद्या शाळकरी मुलाला आवश्यक बीटा कॅरोटीनचा दिवसाचा पुरेसा कोटा मिळतो. जांभळ्या रताळ्यात कॅन्सर प्रतिबंधक घटक आहेत. रताळ्याला जांभळा रंग ज्या घटकामुळे येतो, तो घटक अँटीऑक्सिडेंट आहे.

अलीकडच्या काळातील अनेक अभ्यासातून रताळ्याचे व्हिटॅमिन ऐ साठीचे महत्त्व समोर आले आहे. विशेषत: लहान मुलांना त्याची सर्वाधिक आवश्यकता भासते.

रताळ्याच्या 'फ्रॅंच फ्राईज' हा बटाट्याच्या रेसिपीला चांगला पर्याय म्हणून पुढे येतो आहे. मध्यम आकाराच्या रताळ्यामध्ये २६ ग्रॅम कर्बोदेके असतात. त्यापैकी

३.८ ग्रॅम कर्बोदेके फायबर आढळतात. विशेष म्हणजे, आधी उल्लेख केल्याप्रमाणे, रताळ्याच्या ग्लायसेमिक निर्देशांक बटाट्यापेक्षा कमी आहे, याचा अर्थ रताळ्याच्या कर्बो दकांचे रक्तातील साखरेत रूपांतर होण्यास वेळ लागतो. त्यामुळे साखरेचे प्रमाण तत्काळ वाढत नाही. त्यामुळे, बटाट्याच्या भीतीने रताळ्यालाही ताटातून बाजूला ठेवाल, तर एका अत्यंत आवश्यक अन्नपदार्थाला मुकाल, हे लक्षात असू द्या.

डायबेटीक असोसिएशन आॅफ इंडिया,
पुणे शाखेच्या सुवर्ण महोत्सवी वर्षानिमित्त
हार्दिक शुभेच्छा !

50 वर्षांच्या गोड प्रवासाबद्दल
रुपयाचे **स्विटनर्**
मोकळ

■ हि योजना १ ते ३० नोव्हेंबर २०१३ या कालावधीत,
पुणे शोरुमात्ये हे कूपन घेऊन येणाऱ्या ग्राहकांकरीता.

आरोग्यदायी वस्तूंचे एकच छत्र.....

मधुमित्र

■ Pune ■ Kolhapur ■ Sangli



- स्विटनर्स व बिस्किट्स
- हाय फायबर फूड्स
- सोया प्रॉडक्ट्स
- रोस्टेड स्नॅक्स
- हेल्दी ऑईल्स

आणि बरंच काही...

बिगर साखररचे

www.madhumitra.com

Madhumitra Distributors

पुणे : शिवतारा गार्डन, शॉप नं. १८ न्यु डि. पी. रोड
परांजपे स्कूल शेजारी, कोथरुड, पूणे ३८, मो. ९८२२१५४८१३

KOLHAPUR : Mob. 9923331005

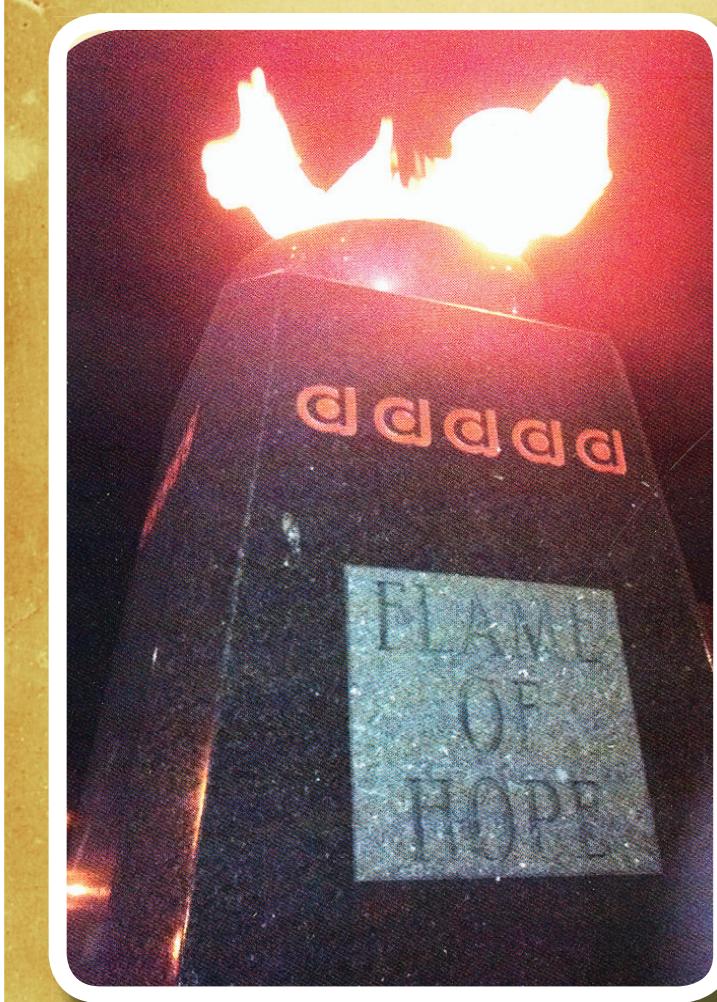
SANGLI : Mob. 9372909099



Ganesh Gaikwad @ 9922964841

मधुमेहासंबंधी घडामोडी

जागतिक मधुमेह दिन १४ नोव्हेंबरला आहे. त्यानिमित्त मधुमेहावरील जागतिक संशोधनाचे टप्पे येथे देत आहोत:

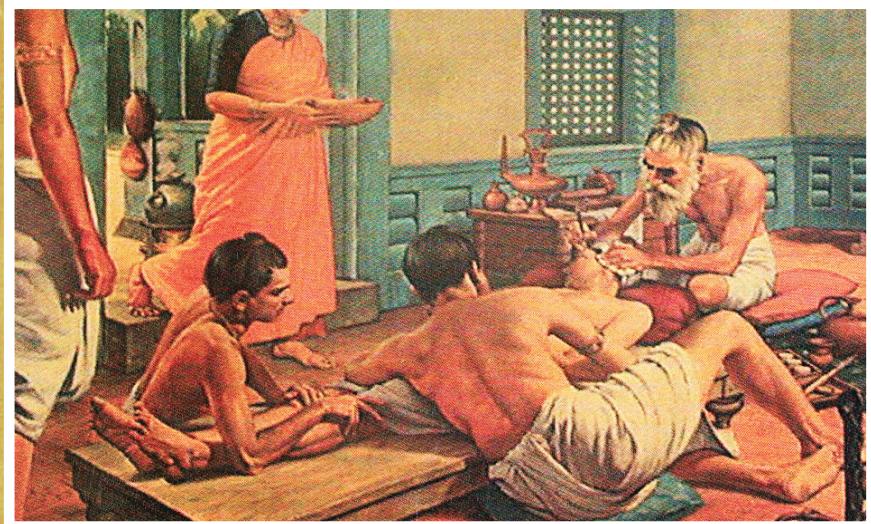


फ्लेम ऑफ होप

: डॉ. फ्रेडरिक
बॅन्टिंग यांच्या
सन्मानार्थ कॅनडातील
ऑन्टेरिओ इथे
बॅन्टिंग चौकात
फ्लेम ऑफ होप
उभारण्यात आली
आहे. मधुमेहावर
उपचार आहे, याची
खूण जागवणारा
स्मृतिस्तंभ आणि
त्यावर अखंड
धगधगता कुंड अशी
या स्मृतिचिन्हाची
रचना आहे. १९८९
पासून फ्लेम ऑफ
होप उभी आहे.
मधुमेह पूर्ण बरा
करणारा उपचार
निघेपर्यंत ही ज्योत
तेवत राहील.

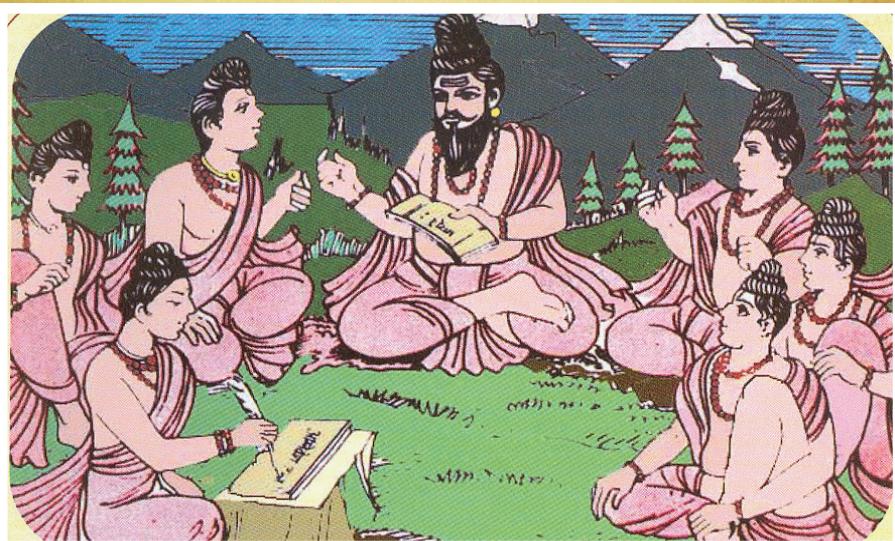
यातील चित्रे U.S.Vitmins या प्रसिद्ध कंपनीने तयार केलेल्या सचित्र पुस्तिकेतून घेतली आहेत. तशी
परवानगी दिल्या बद्दल कंपनीचे आभार

- संपादक



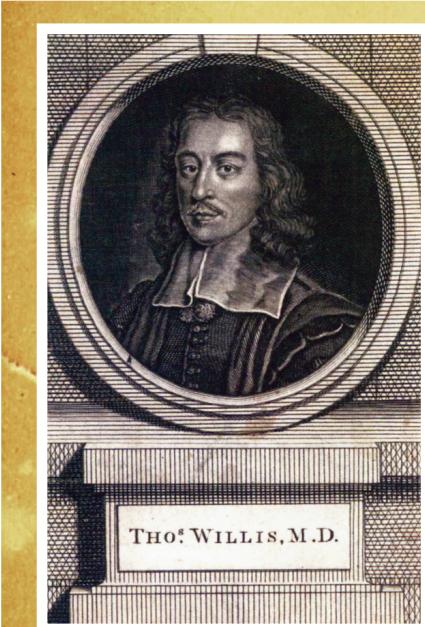
सुश्रृत : मधुमेहींवर उपचार करणारा पहिला वैद्यक

- सुश्रृत हा पहिला वैद्यक ज्याने मधुमेहाचे सविस्तर वर्णन केले. इसवीसन पूर्व ६०० वर्षापूर्वी त्याने मधुमेहाला प्रतिबंध आणि उपचारासंदर्भातील औषधे देण्यास सुरुवात केली. मधुमेह हे नावही त्यानेच दिले. सुश्रृताच्या निरीक्षणानुसार, हा रोग मूत्राशी संबंधीत होता. मूत्रामध्ये वाढणाऱ्या गोडसरपणामुळे त्याने रोगाला नाव दिले, मधुमेह.

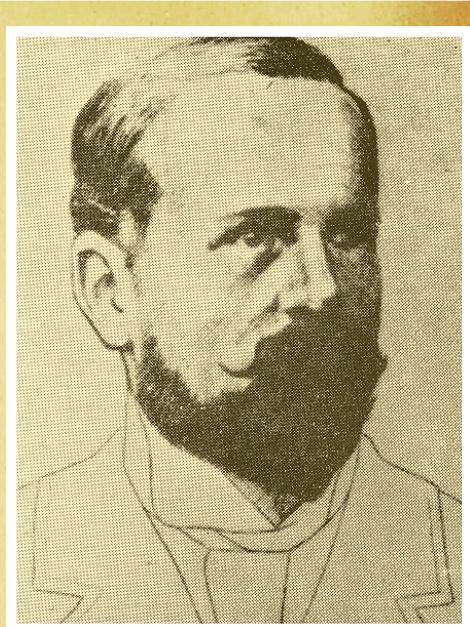


चरक : मधुमेहाच्या वेगवेगळ्या प्रकारांचा शोध लावणारा वैद्यक

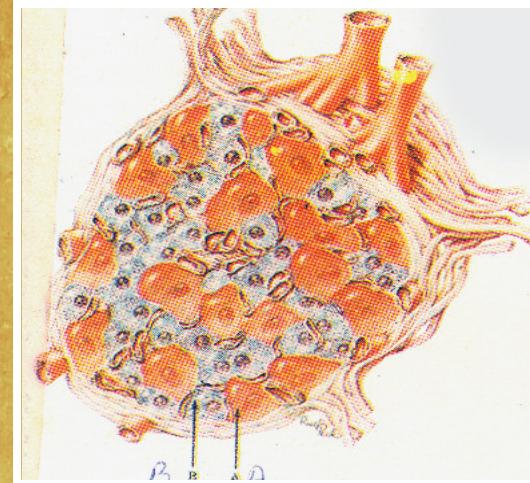
- मधुमेहामध्ये दोन वेगवेगळे प्रकार आहेत, हे चरक याने इसवीसन पूर्व ३०० वर्षापूर्वी शोधून काढले. त्याच्या निरीक्षणानुसार, बारीक शरीरयटीच्या लोकांना तरुण वयात आणि प्रौढ लट्ठ प्रकृतीच्या व्यक्तींना उतारवयात या रोगाची लागण होते, असे चरकाने सांगितले. सध्याचे वैद्यकक्षेत्र, पहिल्या प्रकृतीच्या लोकांना टाईप-१ आणि प्रौढ वयातील लोकांना होणाऱ्या मधुमेहाला टाईप-२ मधुमेह म्हणते.



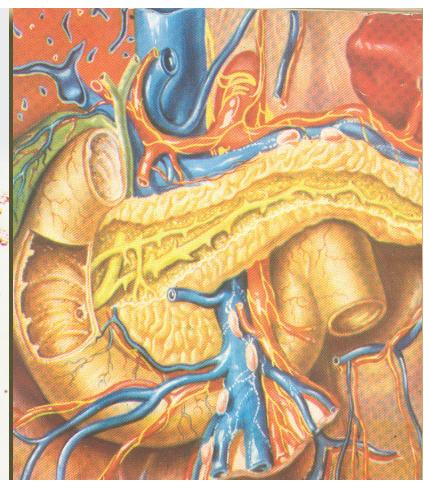
थॉमस विलिस : सतराच्या शतकातील इंग्लिश वैद्यक थॉमस विलिस याने मेलिटस हा शब्द रोगाचे निदान करण्यासाठी वापरला. मध्यासाठी लॅटीनमध्ये मेलिटस शब्द वापरला जातो. लघवीमध्ये उतरणाऱ्या गोडसरपणाचे स्पष्टीकरण करण्यासाठी त्याने त्याला मधाची उपमा दिली.



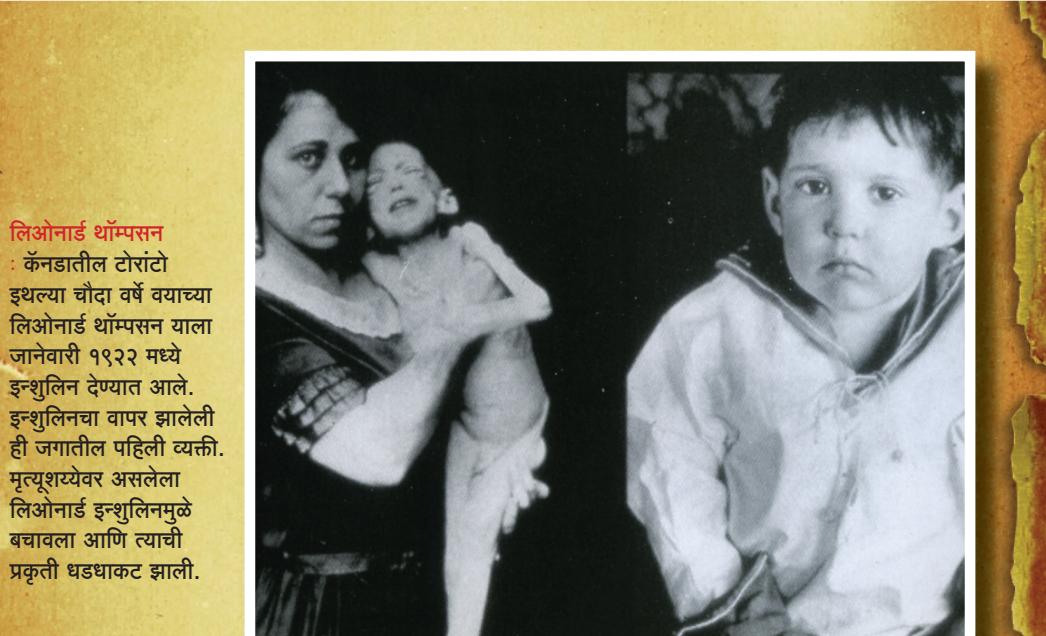
पॉल लँगरहान्स : जर्मन पॅर्ट्हलॉजिस्ट पॉल लँगरहान्स (१८४७-१८८८) याने सर्वप्रथम मानवी स्वादुपिंडाच्या रचनेचा सविस्तर अभ्यास केला. त्याने स्वादुपिंडाची रचना मायक्रोस्कोपखाली तपासली. त्यानुसार, स्वादुपिंडाची तपशीलवार चित्रे बनवली.



लँगरहान्सची द्वीपे : A-आल्फा पेशी. ग्लुकोगॉन या पेशींपासून निर्माण होते.
B-बीटा पेशी. इन्शुलिन या पेशींपासून निर्माण होते.



स्वादुपिंड व शेजारील इतर इंद्रिये



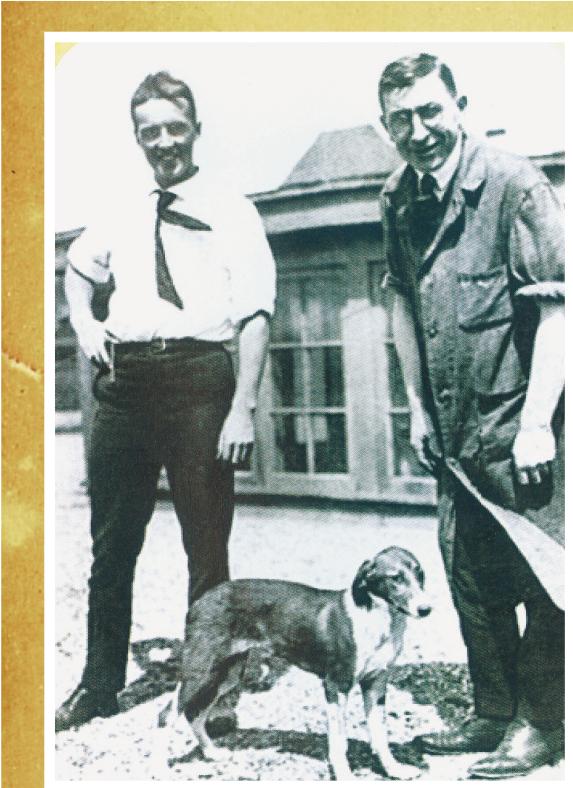
लिओनार्ड थॉम्पसन

: कॅनडातील टोरांटो
इथल्या चौदा वर्षे वयाच्या
लिओनार्ड थॉम्पसन याला
जानेवारी १९२२ मध्ये
इन्शुलिन देण्यात आले.
इन्शुलिनचा वापर झालेली
ही जगातील पहिली व्यक्ती.
मृत्यूश्येवर असलेला
लिओनार्ड इन्शुलिनमुळे
बचावला आणि त्याची
प्रकृती धडधाकट झाली.



एलिझाबेथ हुजेस गॉसेट :

अमेरिकन राजकारणी चालेस
इव्हान्स हुजेस यांची कन्या
एलिझाबेथ (११ ऑगस्ट
१९०७ ते २१ एप्रिल १९८१)
ही जगातील पहिल्या काही
व्यक्तींपैकी एक, जिच्यावर
इन्शुलिनद्वारे उपचार झाले.
१९८१ मध्ये मृत्यू होण्यापूर्वी
तिला इन्शुलिनचे तब्बल ४२,०००
डोस देण्यात आले होते.



बॅन्टिंग आणि बेर्स्ट यांनी
१९२१ मध्ये कुत्र्यामधील
स्वादुपिंड काढून त्याचा
अभ्यास केला. कुत्र्याच्या
रक्तातील साखरचे
प्रमाण वाढते, त्याला
तहान लागते आणि
कुत्रा सातत्याने लघवी
करते अशी निरीक्षणे
त्यांनी नोंदविली.
कुत्र्याला मधुमेहाची
लागण झाल्याचेही त्यांनी
नोंदविले. स्वादुपिंडातून
काढलेले इन्शुलिन शुद्ध
स्वरूपात उपलब्ध करून
दिले.



इन्शुलिन पंप : लॉस
एंजल्समधील डॉ. अर्नॉल्ड
काडिश यांनी पहिला
इन्शुलिन पंपाचा शोध
लावला. या पंपाला
सीएसआयआय नावाने
ओळखले जाते. १९६० च्या
सुमारास पंप शोधल्यानंतर
तब्बल दहा वर्षे त्यावर
किलोनिकल चाचण्या
घेण्यात आल्या. १९८० च्या
सुमारास त्याचा टाईप-१
मधुमेहावरील उपचारात
समावेश झाला.

नविन

arkray

डायबिटिस मॉनिटरींगसाठी विश्वसनीय

GLUCOCARD™
01-mini

विश्वसनीय लड ग्लुकोज मॉनिटरींग

MRP: ₹ 1780

ऑटो-फोडीग
स्टेट-ऑफ-आर्ट लेसिंग सिस्टम
प्रिज्ञात फॅर्मिंग
बिल्ट-इन थर्मिस्टर
लाईफार्टाईम वैस्टी
लहान नमुना व
पुरेस्ता नमुना निर्देशक



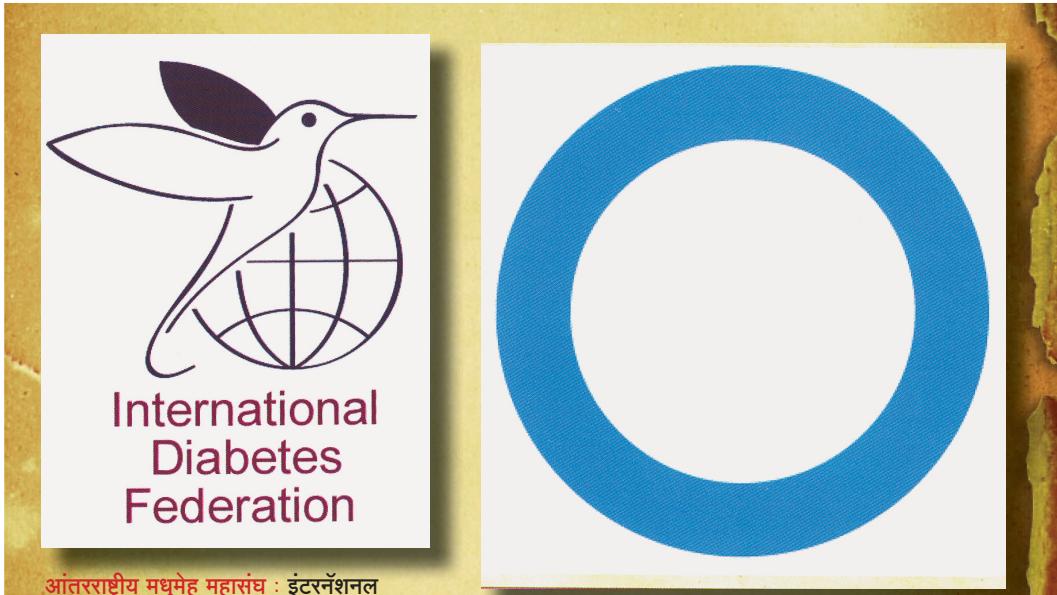
कार्बो प्राईस
MRP: ₹ 2530

सुपर सेवर
कार्बो प्राईस
₹1990

आजच फोन करा !

पुणे : 9373316101
औरंगाबाद : 9225722734
कोल्हापुर : 9881696337
नाशिक : 9823281701
सुंबई : 9821286392

ग्राहक सहायता: 022 3204 3204 (सोम.-शनि. 9.30 ते 6.30) customersupport@arkray.co.in www.arkray.co.in
आर्करे हेल्थकेआर प्रा. लि., 701-702, ऑप्पुलेस, दि.पी.एस. ससम, रोड नं. 6, सांताकुळ (पू.), मुंबई 400055, महाराष्ट्र, इंडिया



आंतरराष्ट्रीय मधुमेह महासंघ : इंटरनॅशनल डायबेटिस फेडरेशन (आयडीएफ) किंवा आंतरराष्ट्रीय मधुमेह महासंघाच्या बोधचिन्हावर हमिंगबर्ड आहे. डच डायबेटिस असोसिएशन या १९४५ ला स्थापन झालेल्या संस्थेच्या बोधचिन्हावरुन 'आयडीएफ' ने हा लोगो घेतलेला आहे. हमिंगबर्डला बर्ड ऑफ होप मानले जाते.

ब्ल्यू सर्कल : मधुमेहाची ओळख म्हणून जगभर निळ्या वर्तुळाचा (ब्ल्यू सर्कल) वापर केला जातो. मधुमेहाला जगभर एकच ओळख असावी, यातून या सिम्बॉलचा जन्म झाला.



स्टॉप डायबेटिस : अमेरिकन डायबेटिस असोसिएशनतर्फे स्टॉप डायबेटिस कॅम्पेन राबविले जाते. सहभागी कार्यकर्ते मधुमेहाशी सततच्या संघर्षाची शपथ घेतात. जग मधुमेह-मुक्त करण्याचे असोसिएशनचे उद्दीष्ट आहे. मधुमेहाशी संबंधित संशोधनाला असोसिएशन प्रोत्साहन देते.

आव्हान कमी वयातील मधुमेहाचे !

भारतात सध्या मधुमेहाचे प्रमाण वाढतच आहे. पण त्यापेक्षा काळजीची गोष्ट म्हणजे मधुमेह होण्याचे वय अलीकडे येत आहे. विशीच्या घरातले अनेक तरुण मी मधुमेही झाल्याचे बघतो. वय अलीकडे येण्याचे प्रमाण कमी करणे हे सध्या आपल्यापुढील मोठे आव्हान आहे असे मला वाटते. जागतिक मधुमेही दिनाच्या निमित्ताने याकडे लक्ष घायला हवे आणि ते प्रमाण कमी करण्यासाठी काही गोष्टी कटाक्षाने पाळायला हव्यात.

मधुमेह होण्याआधी दहा वर्षे इन्शुलिन नावाची मात्रा शरीरात वाढत असते. याची लक्षणेही अनेकदा दिसू लागतात. मुलांच्या बाबतीत पोट सुटणं किंवा मान काळी होत जाणं अशा गोष्टी दिसू लागल्या आणि घराण्यात मधुमेहाची पाश्वर्भूमी असेल तर इन्शुलिनची तपासणी करून घ्यावी. यामध्ये केवळ साखरेचे प्रमाण तपासणे अपेक्षित नसून इन्शुलिन मात्रा तपासणे आवश्यक आहे. चुकीच्या जीवनशैलीमुळे मुलांचे वजन अतिरिक्त वाढल्याचे दिसते. असे वजन व्यायामाने वेळीच आठोक्यात आणणे आवश्यक असते. डॉक्टरांच्या सल्ल्याने वजन कमी करण्यासाठी आवश्यक असल्यास औषधही घेता येते.

तरुण किंवा लहान मुलांमध्ये मधुमेहाचे प्रमाण वाढणे हे देशावर, देशाच्या आर्थिक स्थितीवर ‘दबाव’ येण्यासारखे आहे. कारण पुढील दोन-तीन दशकानंतर या प्रश्नाची तीव्रता अधिक जाणवू लागेल. कमी वयात मधुमेह होण्याचे प्रमाण पन्हास किंवा साठ टक्क्यांपर्यंत गेल्यास त्या प्रमाणात ‘कार्यक्षम हात’ कमी होतील असे म्हणावे लागेल. मधुमेहावरील खर्च वाढणं हे आर्थिक व्यवस्था ढासलण्याचं एक कारण ठरू शकत.

यासाठीच आवश्यक आहे ती वेळच्या वेळी तपासणी. आई-वडिलांना मधुमेह असेल तर वयाच्या बाराव्या किंवा तेराव्या वर्षापासून फास्टिंग इन्शुलिन तपासणी करून घ्यावी. आणि आवश्यकतेनुसार जीवनशैली बदलून घ्यावी. जागतिक मधुमेह दिनाच्या निमित्ताने काही निर्धार करावेत असे मला वाटते. ते असे :

- 1) पालकांनी मुलांसाठी जंक फूड, बेकरी प्रॉडक्ट बंद करावेत.
- 2) शीतपेये न पिता नैसर्गिक पेये (उदा. नारळाचे पाणी) पिणे योग्य ठरेल.
- 3) व्यायामाला सुरवात करावी.
- 4) आहार, व्यायाम याबाबत घरी आईचे प्रशिक्षण होणं आवश्यक आहे. काही संस्था असा उपक्रम घेऊ शकतात. यातून चांगली जीवनशैली तयार होऊ शकते. आहाराबाबत योग्य नियोजन होऊ शकां.
- 5) मुलांना ‘हेल्दी फूड’ देण्याचाच आग्रह असावा.
- 6) दूरचित्रवाणी हे प्रसारासाठी योग्य माध्यम आहे. सामाजिक जबाबदारी म्हणून त्यांनी हेल्दी फूडच्या जाहिराती कराव्यात.
- 7) वलयांकित व्यक्ती, अभिनेता, अभिनेत्री यांनी संदेश दिल्यास अधिक चांगला परिणाम साधला जातो. या व्यक्तींनी कोलिङ्कससारख्या जाहिरातीऐवजी हेल्दी फूडच्या जाहिराती कराव्यात.

डॉ. मिलिंद पटवर्धन, एम.डी, डी.एन. बी
(एंडोक्रायनॉलॉजिस्ट)

(लेखक सांगली-मिरज भागातील प्रसिद्ध एंडोक्रायनॉलॉजिस्ट व मधुमेहतज्ज्ञ आहेत)

निर्धार इतर घटकांकडे लक्ष देण्याचा...

डॉ. श्रीरंग गोडबोले, एम.डी. डी.एन. बी
(एंडोक्रायनॉलॉजिस्ट)

(लेखक पुणे - मुंबई येथील प्रसिद्ध
एंडोक्रायनॉलॉजिस्ट व मधुमेहतज्ज्ञ आहेत)

मधुमेहाबरोबर त्याला जोडून येणाऱ्या व्याधी किंवा इतर घटकांचा विचार प्राधान्याने करावा. जागतिक मधुमेह दिनाच्या निमित्ताने मला सर्व मधुमेहीना हाच संदेश द्यावा असे वाटते.

मधुमेही व्यक्तींनी हे लक्षात घ्यावे की, मधुमेह नियंत्रणात का ठेवावा लागतो? तर त्याचे दीर्घकाली दुष्परिणाम टाळण्यासाठी. याचा सगळ्यात मोठा दुष्परिणाम आहे तो हृदयविकार. म्हणूनच मला सांगावेसे वाटते की, मधुमेहाबरोबर इतर घटकांकडेही लक्ष द्या. एखादी व्यक्ती दोन महिन्यात साखरेचे प्रमाण किती होते याचे आकडे सांगू शकते मात्र रक्तदाब किती हे लक्षात नसते. असा निष्काळजीपणा अयोग्य आहे.

व्यायामाचा अभाव, स्निग्ध पदार्थाचा अतिरेक, तंबाखू सेवन अशा गोष्टींचे दुष्परिणाम दिसू लागतात. हृदयविकार, अर्धांगवायूचा धोका निर्माण होतो. त्यामुळे साखर नियंत्रणात ठेवण्याबरोबर या गोष्टींची दक्षताही घ्यायला हवी. काही लोक चहात साखर घालत नाहीत पण सिगरेट ओढतात. अशा सवयी अत्यंत घातक ठरतात. मधुमेह नियंत्रित ठेवणे याचं एक कारण आहे हृदयविकार टाळणे. म्हणूनच वजन वाढण्यासारख्या गोष्टी असतील किंवा जीवनशैलीच्या...प्रत्येकवेळी मधुमेह नियंत्रणाबरोबर इतर गोष्टींकडेही लक्ष द्यायचं आहे असा निर्धार जागतिक मधुमेह दिनाच्या निमित्ताने करायला हवा.

हे टाळा

व्यायामाचा अभाव,
स्निग्ध पदार्थाचा अतिरेक,
तंबाखू सेवन

जगा यशस्वी मधुमेही जीवन!

डॉ. सी. एस. याजिक, एम.डी.
जागतिक कीर्तीचे मधुमेहाविषयीचे
संशोधक व मधुमेहतज्ज्ञ आहेत.

सर्वाना जागतिक मधुमेह दिनाच्या शुभेच्छा!

खरंतर एक दिवस मधुमेह दिन साजरा करून उपयोग नाही. मधुमेहीनी रोजचा दिवस हा मधुमेह दिनाप्रमाणे साजरा केला पाहिजे. पुण्यातल्या मधुमेहीना मी सांगू इच्छितो की, तुम्ही नशीबवान आहात कारण तुम्ही पुण्यासारख्या शहरात आहात, जिथं मधुमेहावरील अद्यावर उपचार व सुविधा उपलब्ध आहेत. पुणे शहर हे मधुमेहावरील संशोधनाचे एक जागतिक पातळीवरील केंद्र म्हणून ओळखले जाते. सामान्य जनतेमध्ये मधुमेहाच्या बाबतीत जागरूकता निर्माण करण्याचे कार्य डायबोटिक असोसिएशन गेली पन्नास वर्ष अतिशय उत्तम प्रकारे करत आहे. या सर्व सुविधांच्या सहयोगाने एक यशस्वी मधुमेही जीवन जगण्यासाठी तुम्हा सर्वाना शुभेच्छा!

प्रकृतीकडे दुर्लक्ष नको

मधुमेही व्यक्तीने नियमितपणे डॉक्टरांची भेट घेऊन त्यांच्या मार्गदर्शनानुसार, औषधे – व्यायाम – आहार यांचे नियोजन आणि पालन करणे आवश्यक आहे. बरेचदा असे आढळते की स्वतःला जोपर्यंत काही त्रास होत नाही तोपर्यंत रुग्ण डॉक्टरांकडे जात नाहीत – त्रास होऊ लागला की डॉक्टरांकडे धाव घेतो. वास्तविक, डॉक्टर बोलावतील त्याप्रमाणे दर महिन्यास किंवा दोन – तीन महिन्याने मधुमेही व्यक्तीने नियमितपणे डॉक्टरांकडे जाणे अतिशय आवश्यक आहे. इंटरनेट च्या सहाय्याने मधुमेहाविषयीची माहिती गोळा करून आणि स्वतःचे रिपोर्ट वाचून काहीवेळा रुग्ण स्वतःच स्वतःची औषधे आणि त्यांचे प्रमाण इ. तपशील ठरवतात. माहिती जरूर करून घ्यावी, परंतु डॉक्टरांचे याविषयीचे ज्ञान, त्यावरील चिंतन आणि विविध रुणांबाबतचा अनुभव यामुळे डॉक्टरांचा सल्ला आणि मार्गदर्शन निश्चितच आवश्यक आहे.

अलिकडील काळात तरुणांमध्ये – म्हणजे वयाच्या ३५ ते ४०च्या दरम्यान मधुमेह होण्याचे प्रमाण वाढते आहे. स्वतःची नोकरी-व्यवसाय, त्यामधील संघर्ष, स्पर्धा, ताण, कामाचे तास, त्यामध्ये होणारे बदल यासारख्या गोष्टींमुळे तरुणांना स्वतःकडे – स्वतःच्या शारीरिक स्वास्थ्याकडे लक्ष देण्यासाठी पुरेसा वेळ मिळत नाही. प्रौढ व्यामध्ये मधुमेह झालेले रुग्ण आणि तरुण रुग्ण यामध्ये प्रौढ व्यक्ती, तपासण्या करून घेणे – डॉक्टरांकडे जाणे, त्यांच्या सल्यानुसार दिनक्रमाची आखणी करणे याबाबाबत जास्त जागरूक असतात. तरुण व्यक्तींनी मात्र दुर्लक्ष करतात. असे स्वतःच्या प्रकृतीकडे दुर्लक्ष करणे तरुणांनी टाळावे. किंबहुना मधुमेहाचे निदान झाले की सुरुवातीची ३-४ वर्षे अतिशय महत्वाची असतात. या काळात स्वतःवर म्हणजेच आपल्या औषधे, आहार,

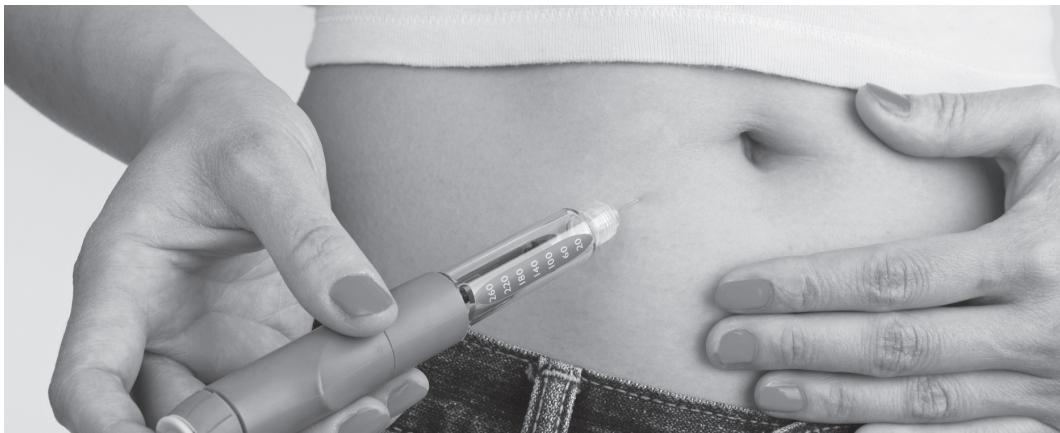
व्यायाम या सवर्योंवर निग्रहाने आवर घातला तर भविष्यातील काही गंभीर गोष्टी टाळता येणे शक्य असते. सध्याचे युग हे जाहिरातींचे युग असल्याने नवीन नवीन औषधांच्या जाहिराती रोज डोळ्यासमोर येत असतात. आठवड्यातून फक्त एकदा इन्सुलिन इंजेक्शन घेऊन मधुमेह रोखता येतो अशासारख्या अतिरंजित जाहिरातीमुळे हुरळून जाता कामा नये. मधुमेह नियंत्रित ठेवण्यासाठी सातत्याने विशिष्ट प्रमाणात औषधे घ्यावी लागतात. अलोप्याथी व्यतिरिक्त इतरही काही पर्यायांचा अवलंब रुग्णांकडून केला जातो. अशा पर्यायांच्या सहाय्याने मधुमेह बरा झाला असे ठोस पुराव्याने सिद्ध झालेले नाही. अलोप्याथी औषधांबाबत व्यापक प्रमाणात प्रयोग, संशोधन झालेले आहे. त्यामुळे अलोप्याथीला जसा विस्तृत शास्त्रीय आधार आहे, तसा इतर पर्यायांना अजून तरी नाही. त्यामुळे अशा पर्यायांचा अवलंब करण्यापूर्वी रुग्णाने डोळसपणे विचार करणे गरजेचे आहे, असे मला वाटते. बाजारात नव्याने आलेले औषध साधारणपणे महाग असते आणि 'महाग औषध अधिक गुणकारी' असते अशी रुग्णांची समज असते. त्यामुळे अशी महाग औषधे घेण्याकडे त्यांचा कल असतो. परंतु याची आवश्यकता असतेच असे नाही. रुग्णाला मानवणारी, उपयोगी पडणारी, स्वस्त दरातील औषधे उपलब्ध असतात. त्याचे फलदायी परिणाम रुग्णाला जाणवतात किंवा दिसून येतात. अशावेळी विनाकारण महागड्या औषधांच्या मागे अंधविश्वासाने धावणे योग्य ठरत नाही. हेच मला या विशेष दिवसाच्या निमित्ताने सांगावेसे वाटते.

**डॉ. किशोर शेळगीकर, एम.डी.
(लेखक पुण्यातील प्रसिद्ध मधुमेहतज्ज्ञ आहेत)**

इन्शुलिन इंजेक्शन घेण्याबाबत अनेक रुग्णांकडून आमचेकडे प्रश्न येतात. त्यातील नेहमीच्या शंकांबाबत प्रश्नोत्तराचे स्वरूपात उत्तरे दिली आहेत.

इन्शुलिन इंजेक्शन – मधुमेही रुग्णांना मिळालेले वरदानच

डॉ. हर्षदा कुडाळकर, एम.डी



इन्शुलिनचे नाव काढताच मधुमेही व्यक्तींच्या मनात धडकीच भरते. असे वाटते की इन्शुलिनचे इंजेक्शन घेणे म्हणजे महाकर्मकठीण. पण काही महत्त्वाच्या गोष्टी लक्षात ठेवल्या व त्याचे काटेकोर पालन केले तर हे काम अतिशय सोपे होते.

प्रश्न – मला डॉक्टरांनी इन्शुलिन घ्यायला सांगितले म्हणजे आता माझे काही खरे नाही असे वाटते.

रमा कुलकर्णी, मंचर

उत्तर – इन्शुलिन हे एक संप्रेरक आहे. ते स्वादुपिंडामध्ये तयार होते. इन्शुलिन रक्तातले साखरेचे प्रमाण नियंत्रित करण्याचे काम करते. ज्या मधुमेही व्यक्तींचे स्वादुपिंड पुरेसे इन्शुलिन तयार करू शकत नाही त्यांना इन्शुलिन इंजेक्शन देण्याची जरूरी पडते. टाईप १ रुग्णांना इन्शुलिनची गरज आयुष्यभर भासते. टाईप २ रुग्णांनादेखील साखरेचे प्रमाण अधिक असेल तर मधुमेह नियंत्रित राहावा यासाठी इन्शुलिन घ्यावे लागते. गंभीर स्वरूपाचे संसर्गजन्य रोग, शस्क्रिया, हार्ट अॅटॅक, गरोदरपणा इत्यादी अवस्थांमध्येदेखील तात्पुरत्या स्वरूपासाठी इन्शुलिनची गरज भासते.

प्रश्न – इन्शुलिनचे इंजेक्शन देण्यासाठी आम्हाला

डॉक्टर किंवा नर्सची गरज पडेल काय?

इन्दुमती जोशी, पुणे उत्तर – इन्शुलिनचे इंजेक्शन घेणे सोपे असते. ते तुम्ही सहज घेऊ शकता. त्यासाठी डॉक्टर किंवा नर्स यांची आवश्यकता नाही. इन्शुलिनचे इंजेक्शन हे त्वचेखालील चरबीमध्ये घेतात. हे इंजेक्शन मांडीवर, पोटावर, दंडावर घेता येते. स्वतःच घेत असताना ते मांडीवर किंवा पोटावर घेणे सोपे पडते.

प्रश्न – इन्शुलिनचे इंजेक्शन घेण्याची जागा का बदलावी?

राजाराम पाटील, नाशिक

उत्तर – इंजेक्शन घेण्याची जागा वेळेवेळी बदलणे आवश्यक असते. कारण त्याजागी गाठी होण्याचा संभव असतो. त्यामुळे इन्शुलिनचे शोषण होण्यास अडथळा होतो. इंजेक्शन घेण्याआधी त्याजागी स्पिरीट लावण्याची जरूरी नाही. तसेच इंजेक्शन घेतल्यानंतर तिथे चोळू नये.

प्रश्न – आमच्याकडे फ्रीज नाही. मग इन्शुलिन कसे ठेवावे?

रमेश वाकरे, सोलापूर

**" 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

Our Other Services

Free Body fat Profiling

Guidance for weight loss / gain

*Consult your Physician before use

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

Contact :

R. D. Joshi, Pune.

Ph.: (M) 09371010829

Email: animish1@rediffmail.com

उत्तर - फ्रीज नसल्यास इन्शुलिनची बाटली कपाटात ठेवता येते. मात्र, ती उन्हात किंवा शेगडीजवळ ठेवू नये, प्रश्न - इंजेक्शन जेवणानंतर घेतले तर चालेल का?

माधव पिसाळ, अमरावती

उत्तर - इंजेक्शन जेवणापूर्वीच वीस मिनिटे किंवा अर्धा तास घेणे आवश्यक आहे. त्यामुळे इन्शुलिनचे कार्य वेळेत सुरु होते. काही नवीन प्रकारची इन्शुलिन जेवणापूर्वी दहा मिनिटे आधी घेता येतात. काही इन्शुलिन दिवसातून एकदा कोणत्याही वेळी घेता येतात. मात्र, त्याची वेळ पाळणे आवश्यक असते. यासाठी तुमच्या डॉक्टरांचा सल्ला घेऊन इन्शुलिनची निवड करता येईल. प्रश्न - इन्शुलिनमुळे रक्तातील साखर कमी होण्याचा धोका का वाढतो?

रंजना गोखले, विलेपार्ले

उत्तर - इन्शुलिन इंजेक्शन किंवा मधुमेहासाठी लागणाऱ्या गोळ्या घेतल्यानंतर उपाशी राहिल्यास किंवा वेळेत न खाल्यास रक्तातील साखर कमी होण्याचा धोका संभवतो. त्यासाठी वेळेवर खाणे महत्वाचे आहे. अनपेक्षित वेळी हायपोग्लायसिमिया झाल्यास तोंडात टाकण्यासाठी साखरेची पुडी सतत जवळ बाल्गावी.

डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसारच इन्शुलिनचा किंवा गोळ्यांचा डोस कमी करावा.

प्रश्न - हायपोग्लायसिमिया कसा टाळावा?

सुभाष खोत, पुणे

उत्तर - १) आहार, व्यायाम, औषधे आणि इन्शुलिन यांच्यात सातत्य व समतोल राखणे आवश्यक आहे.

२) आहाराच्या वेळा आणि घटक योग्य आणि नियमित प्रमाणात असावेत.

३) रिकाम्या पोटी किंवा इंजेक्शन घेतल्यानंतर न खाता व्यायाम करण्याचे टाळावे.

४) इतर आजारांसाठी लागणाऱ्या गोळ्या वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय घेऊ नयेत.

५) इन्शुलिनचा किंवा गोळ्यांचा डोस योग्य आहे किंवा नाही याची रक्तातील साखरेचे प्रमाण वरचेवर तपासून खात्री करून घ्यावी. हा डोस अनेक गोर्टीवर अवलंबून असल्यामुळे तो निरनिराळ्या वेळी बदलू शकतो.

६) एक ठराविक डोस वैद्यकीय सल्ल्याशिवाय वर्षानुवर्षे घेत राहणे हे मधुमेहावरील नियंत्रणाच्या दृष्टीने योग्य नाही.

डॉ. हर्षदा कुडाळकर

फोन: ९८२२३०३७७३

वाचकांचे पत्र



मे आय कम झुन?

भानामती, जादूटोणा, करणी वौरेबाबत आजवर अनेकदा ऐक्ट आलो आहे. मी स्वतः त्यावर अजिबात विश्वास ठेवत नाही. तसा मी पुरेगामी विचारांचा आहे. नास्तिक्य म्हणा ना! पण गेले अनेक दिवस माझा 'त्या' भानामतीवर विश्वास बसू लागला आहे. कारण गेले काही महिने मी ते प्रत्यक्ष अनुभवतो आहे. ही 'भानामती' मला रात्री न दिसता भरदिवसा त्यातही दुपारी बारा ते दीड (भोजनाची वेळ) या सुमारास दिसते. एक दृश्य किंवा अदृश्य-अस्पष्ट आकृती बंद घरासमोर येऊन बेल दाबते व दरवाजा उघडल्यानंतर मे आय कम इन विचारून घरात शिरते. माझे हे निरीक्षण सुरुच होते. निरानिराळ्या बंगल्यात, सोसायटीत, चाळीत हे दृश्य अनुभवत आहे. कोण ही आकृती? भानामती? तेव्हा त्याचा पूर्ण छडा लावण्यासाठी मी काही तरुण-तरुणींना

(हो, ती आकृती स्त्री असेल तर?) घेऊन एके दिवशी दबा धरून बसलो. आणि काय? श्री. साने यांच्या घरासमोर ती आकृती आली. आम्हा सर्वांना ती दिसली. आम्ही तिथे पोहोचलो. आम्हा सर्वांना बघून ती व्यक्ती पळापळ, धावपळ न करता शांत उभी राहिली. इतरांनी तिला जाब विचारला, तू कोण? तिने शांतपणे उत्तर दिले, इंग्रजीत मला डायबेटिस म्हणतात आणि मराठीत मधुमेह. समजले?

मुरलीधर छत्रे, डोंबिवली

मधुमेह प्रत्येक घराचा (शरीराचा) दरवाजा ठोठावत उभा आहे. त्याला आत घ्यावयाचे की बाहेरच उभे करायचे हे प्रत्येकाने ठरवावे असा संदेश प्रभावीपणे परंतु उपहासात्मक पद्धतीने या पत्रातून दिला आहे. जागतिक मधुमेह दिनाचे निमित्ताने या पत्राला प्रसिद्धी दिली आहे.

संपादक



बंडा जोशी

‘तुम्हाला सांगतो जोशी, या जगात सगळे चोर भरलेत चोर!’

‘अण्णा, अहो एवढे चिडताय काय? झालं तरी काय एवढं?’

‘अहो, आमच्या मागच्या अंगणात वाढत घातलेले दोन लेंगे, दुपारी कुणीतरी चोरले हो! काय दिवस आले आहेत बघा! ब्रिटिश होते तेव्हा

काठीला सोनं बांधून, लोक निर्धस्त फिरायचे. आज सोन्यासारखे लेंगे...वाढत घालायचीसुद्धा सोय राहिली नाही.’

‘सोन्यासारखे कसले अण्णा? जुने तर होते.

फाटायला आलेले!’

‘असू देत जीर्ण. पण माझ्या भावना त्या वस्तूत गुंतल्या होत्या आणि प्रश्न केवळ लेंग्याचा नाही. प्रश्न तत्त्वाचा आहे.

अरे, सरकार करतंय काय? अशानं युनोमध्ये देशाची इप्रत तरी कशी राहणार?’

‘अण्णा, दोन लेंग्याची चोरी ती काय आणि त्यांची नाडी तुम्ही थेट आंतरराष्ट्रीय संस्थेला नेऊन बांधलीत!’

‘जोशी, प्रश्न तत्त्वाचा आहे. मी आधीच सांगितलंय’ अण्णांच्या लेखी, प्रत्येक प्रश्न तत्त्वाचा असतो. अनर्थच त्यामुळं त्यांच्याशी बोलण्यात अर्थ नसतो. अनर्थच

असतो म्हणून मी गप्प बसलो. पण माझं विचारचक्र गरागरा फिरायला लागल. कुणी आणि का चोरले असतील अणांचे लेंगे? या गुन्ह्यामागच मानसशास्त्र काय असावं? माणूस गुन्हेगार नसतो. परिस्थिती त्याला गुन्हेगार बनवते, असं म्हणतात. लक्षात आलं असेलच तुमच्या. मी अतिशय सखोल आणि मूलभूत विचार करणारा माणूस आहे. म्हणूनच मी ठरवलं थेट कारागृहात जाऊन— म्हणजे शुद्ध मराठीत जेलमध्ये जाऊन जाणून घेऊ – बंदिवानांच्या!

(चौरी) कर्मकहाण्या!

तसं तर 'जगे हे बंदिशाळा! कुणी न येथे भला चांगला,

जो तो पथ चुकलेला...' असं कुणीतरी म्हटलंच आहे.

दुसऱ्या दिवशी 'पंच पंच उषःकाले' शुचिर्भूत होऊन, शोध पत्रकाराच्या आवेशात, घरातून निघालो तर सौ.नी खोडा घातला.

'कुठं चाललात सकाळी सकाळी, तोंड वर करून?' 'अंग, तोंड वर करूनच जाणार. तोंड खाली करून जायचं मला काय कारण?' 'पण, चाललात कुठं?' 'येवड्याला'

'फार वर्षापूर्वीच तुम्ही तिथं जायला हवं होतं. आता काय उपयोग? केस हाताबाहेर गेलीय.'

'अंग काय बोलतेयस तू? मी मेंटलमध्ये नाही. सेंट्रलमध्ये, अंग सेंट्रल जेलमध्ये चाललोय.'

'अंग बाई, स्वतःहून चाललाय? लग्नात हुंडा घेतला म्हणून आपणहून भिक्षा मागून घ्यायला चाललात् की काय?' 'अंग काय चाललंय तुझं! मी गुन्ह्यांच मानसशास्त्र अभ्यासायला चाललो आहे.'

'जाताय तर जा. वेळेवर

गिळायला घरी या म्हणजे झालं!'

गृहमंत्र्यांनी जातानाच सज्ज दम दिला. तरी मी मोहिमेवर निर्धारानं बाहेर पडलो. जेलमध्ये ओळखीचे एक साहेब होते. त्यांना माझा मनसुबा सांगितला. त्यानी मला आत सोडलं.

दोन-चार मंडळी समोरच दिसली. त्यांच्याशी ओळख करून घेतली. आपुलकीनं गप्पागोष्टी केल्या. एक जण म्हणाला, 'साहेब, तुम्ही आम्हाला अगदी आमच्यातलेच वाटता. राहा थोडे दिवस इधंच.'

बाप रे! मी तुथून सटकलो. पुढं एख खिसेकापू भेटला.

'तुम्ही खिसे कसे कापता हो?' मी विचारलं.

'टेलर लोक कापतात तसे खिसे आम्ही नक्कीच कापत नाही. ते खिसे कात्रीनं कापतात, आम्ही ब्लेडनं कापतो. ते ब्लेडसुद्धा अर्ध करून नखात बरोब्बर बसवावं लागतं. पण मी म्हणतो, तुम्हाला कशाला या नसत्या चौकशा?' 'नाही आपलं सहज उत्सुकता.'

'तुम्ही शिकून काय करणार साहेब? आमचा धंदा आम्हालाच करू द्या!'



मधुमित्र

दुसरा एक तरुण तिथं दिसला. त्यालाही मी बोलतं केलं.

‘मी खरा चोर नव्हतो साहेब.’

‘परिस्थितीनं तुला चोर बनवलं. हो ना?’ मी कळीचं वाक्य फेकलं.

‘खरंच, ती परीच होती. पण, माझी परिस्थिती तिनं अवघड करून टाकली. माझी प्रेयसी, अगदी परीसारखी होती साहेब. बरेच दिवस आमचं प्रकरण चालू होतं. पण ती ही चालू होती, हे मला नंतर कळालं. एकदा घरचे सगळे सिनेमाला जाणार आहेत, असं सांगून तिनं मला घरी बोलावलं. आम्ही दोघं गुलूगुलू गप्पागोष्टी करत होतो. आणि घरचे सगळं तिकीट मिळाली नाहीत म्हणून परत आले. ते घरी येताच माझ्याकडं बघून ती ‘चोर... चोर... चोर’ म्हणून ओरडायला लागली. मग काय, चित्तचोर होतो तो खराखुरा चोर म्हणून पकडला गेलो. आणि इथं आलो.

‘मग तिचं काय झालं पुढं?’

‘काय होणार? लग्न झालं तिचं, असं कळलं. .

तिथल्या एका ज्येष्ठ अनुभवी पाहुण्यानं तर आध्यात्मालाच हात घातला.

“हे विश्वची माझी घर” अशी आमची मती स्थिर असते. हे माझं घर, ते त्याचं असा आपपर भाव नसतोच आमच्या ठायी! या घरातल्या वस्तू, आमच्या घरात आणल्या तर बिघडलं काय? सगळं ईश्वरदत्त आहे. सगळं नश्वर आहे. बरोबर थोडंच घेऊन जाणार आपण?

इथंच ठेवायचंय सगळं! लोकांचा धनसंपत्तीचा मोह कमी व्हावा म्हणून आम्ही संपत्तीचं समान वाटप करत असतो.”

दुसरा एकजण तर छपाईमधला तज्ज्ञ होता. ‘तुम्ही कसे काय इथं?’

‘सरकारला हातभार लागावा म्हणून मी सरकारंच काम हलकं केलं तर मलाच पकडलं बघा!’

‘काय केलं काय तुम्ही?’

“अहो, मी नोटा छापायचं काम करत होतो, पण त्यात थोडी गफलत झाली. चुकून मी २५ आणि ७५ रुपयांच्या नोटा छापल्या

आणि सापडलो.”

एकानं तर हातचलाखीचं थेट आव्हानच दिलं.

“तुम्हाला सांगतो, कोंबडीच्या नकळत मी तिचं अंड चोरू शकतो. एकदा तर पोलिसांनी चोच्या रोखप्प्याचं मशीन परदेशातून मागवलं. ट्रायलसाठी एका बँकेच्या दारावर लावलं. मी ते मशीनच हातोहात लांबवल. म्हणजे आता बघा! हे तर काहीच नाही. चोरी होऊ नये म्हणून लोक कुत्री आणून पाळतात. मी ते कुत्रेच चोरून विकलेले आहेत. आता बोला....”

यावर आता मी तरी काय बोलणार?

एकानं तर अंगीकृत व्यवसायाचा सखोल अभ्यास केला होता. त्यानं माझं बौद्धिक घेतलं-

‘काय असतं, चोरी करायचं घर निवडताना खूप अभ्यास, निरीक्षण करावी लागतात. ज्या मालकानं ‘कुत्र हवा’ अशी पेपरमध्ये

जाहिरात दिलेली असते, त्याला फोन करून पत्ता विचारून घ्यावा लागतो. त्या भागात वीजमंडळाच लोडशेडिंग केव्हा आहे हे

पेपरमध्ये बघून ठेवावं लागतं. चुकून चाहूल लागलीच तर घोटाळा होतो म्हणून घरच्या मंडळींची वजन काय आहेत हे आधी बघावं लागतं. माणसं फार जाड असली तर फारशी चोराच्या मागून पळत नाहीत. पोलिसांना फोन करायला बघतात. फोन आधीच आम्ही तोडून ठेवलेले असतात. मोबईल्स आधीच ताब्यात घेऊन स्वीच ऑफ करून खिशात घातलेले असतात. काही काही घरावर तर

आमच्यासाठी ‘सुस्वागतम’ पाटीच लावलेली असते. मग तिचा अवमान कसा करायचा सांगा. शिवाय या धंद्यात फिटनेस फार लागतो. सर्दी, खोकला होऊन चालत नाही. शिंक नाही तर आला खोकला की पोलिसांनी ठोकलाच म्हणून समजा. काही काही

कुटुंबांना तर आम्ही सिनेमाची तिकिटे भेट पाठवतो. ‘तुमचा मी मित्र, थिएटरवर भेटतो’ अशी चिढी बरोबर देतो. मंडळी थिएटरला सिनेमाला गेली की मी घराची साफसफाई करतो. पण या धंद्यात कष्ट फार आहेत साहेब!

कुलूप तोडा, तिजोच्या फोडा, वेळप्रसंगी मारामारी, दमदाटी करा, चिंचोळ्या खिडकीतून अंगाला तेल लावून निसटा, वेगात धावा, माल लपवा-विका, पोलिसांचा सायरन ज्या दिशेला वाजेल त्या आवाजाच्या विरुद्ध

दिशेला पळा, चुकून सापडलोच आम्ही तर
पोलिस बिननाडीची विजार घालून मारतात हो!
बसायचे, उठायचेही वांधे होतात. अखब्ब्या बॉडीचं
वांग्याचं भरीत होतं.
'पण, या धंद्याची लाज वाटत नाही तुम्हाला?'
'वाटते ना साहेब. म्हणून तर अंधारात धंदा करतो
साहेब.
'पण कुणी साथीदार वैरे घेत नाही का बरोबर?'
'हल्ली विश्वासू चोर मिळत नाहीत हो!'
"आता शेवटचा प्रश्न – या धंद्यात तुम्ही कुणाला
सर्वश्रेष्ठ मानता?"'

'खरं सांगू का, अहो देशाच्या तिजोरीवर डळा मारून,
कोट्यवर्धीचे घोटाळे करून, जामिनावर सुटून, उजळ
माथ्यानं मिरवतात ना, त्या पुढाच्यापुढं आम्ही म्हणजे
किस झाड की पत्ती....'

मी जायला निघालो. ओळखीचे साहेब दारापर्यंत
सोडायला आले. म्हणाले, 'पुन्हा केव्हाही या!...आम्हाला
तुमचा पाहणुनार करायला नक्की आवडेल!'

बण्डा जोशी, पुणे
मोबाईल - ९४२२०९०२००

मोकळं हऱ्हा. आनंदी रहा

आई : अरे सुहास ऊठ. तुला
कॉलेजला जायचे आहे ना ?
सुहास : आई मी आज
कॉलेजला नाही जाणार.
आई : सुहास तुला कॉलेजला
जावच लागेल.
सुहास : नाही आई मी नाही
जाणार.
आई : मला दोन कारणे सांग
तुला का नाही जायच .
सुहास : सगळी मुलं माझा
राग करतात. सगळे शिक्षकही
माझा राग करतात.
आई : चल ऊठ आणि तयार
हो.
सुहास : मला दोन कारणे
सांग. मी कॉलेजला का जावं.
आई : तुझ्यां वय आता ५५
वर्षे आहे . तू कॉलेजचा
प्राचार्य आहेस.

तेंडुलकरांची व्यंगचित्रे



मधुमित्र

देणगीदार - १ सप्टेंबर २०१३ ते ३० सप्टेंबर २०१३

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

१) श्री.शशिकांत चिंतामणी देऊस्कर	रु.५००
(कै.चिंतामणी देऊस्कर यांचे स्मरणार्थ)	
२) आरती अरुण धारेश्वर	रु.१०००
३)श्री.अरुणकुमार धारेश्वर	रु. २०००
४) लायन्स क्लब ऑफ पुणे, इलिट	रु. ५०००
५) सौ. विजया महाजन	रु. ५०००
६) श्रीमती सुनिती भिडे	रु. १०००
७) श्री.प्रकाश लक्ष्मणराव ताटे	रु. १०००
८) वर्मा योगासन क्लासेस	रु. २०००
९) सौ. सौदामिनी रणधीर पाटील	रु. १००००
(कै.डॉ. शिरीष गोखले, कै. नंदिनी पाटील, कै. डॉ. शुभदा पाटील यांचे स्मरणार्थ)	
१०) श्री. विकास दत्तात्रय भट	रु. १०००
११)श्री. राजेंद्र शांतीलाल राताडिया	रु. ६०००
१२) श्री.ए.एल.अळवणी आणि सौ. शिल्पा अळवणी	रु. ५०,०००
(कै.सुजाता बोकील यांचे स्मरणार्थ)	
१३) डॉ. अशोक कुलकर्णी	रु. २५,०००
(कै.सरस्वतीबाई कुलकर्णी यांचे स्मरणार्थ)	
१४) डॉ. अशोक गणेश कुलकर्णी	रु. २५,०००
(कै.गणेश कुलकर्णी यांचे स्मरणार्थ)	
१५) श्री.कमलाकर दत्तात्रय नाईक	रु. १००९
(कै. दत्तात्रय नाईक, कै. काशीबाई नाईक यांचे स्मरणार्थ)	
१६) डॉ. विजय देसाई	रु. ३००
१७) श्री.श्रीकृष्ण माधव जोशी	रु. १०,०००
१८) सौ. वंदना शेठ	रु. ५०००
(सौ.रजनी आणि श्री.रघुनाथ पंडित यांचे स्मरणार्थ)	
१९) मे. सत ज्ञानेश्वर स्टील प्रा. लि.	रु. ३६,०००
२०) मे. इंद्रायणी फेरकॉस्ट प्रा. लि.	रु. ३६,०००
२१) मे. अंजिक्य इलेक्ट्रोमेल्ट प्रा. लि.	रु. ३६,०००
२२) मे. पुष्पक स्टील इंडस्ट्रीज प्रा. लि.	३६,०००
२३) मे. सोहन स्टील प्रा. लि.	रु. ३६,०००
२४) मे. वेदांत बिल्डकॉन	रु. ११,०००

मधुमेहीसाठी योगासने

पाठीवर झोपून करायची आसने (शयनस्थिती)

१) सायकलिंग : कृती : दोन्ही पाय पोटावर घेणे, सायकल चालवताना पायांची जशी हालचाल होते तशी कृती करणे. (चार वेळेस उलट, चार वेळेस सुलट)

२) पवनमुक्तासन : कृती : दोन्ही पाय पोटावर घेणे. गुडघे छातीजवळ घेणे. पायांची बोटे चेहऱ्याच्या दिशेने ठेवणे. गुडघ्यांच्या खाली पायांवर हाताची घडी घेणे व हळुवार डोके उचलून दोन गुडघ्यांच्या मध्ये हनुवटी घेणे व श्वास सुरु ठेवणे. (१५ सेकंद टिकवणे)

३) नौकासन : कृती : दोन्ही पाय पोटावर घेणे. हातानी मांड्यांना पकडून हळुवार डोके व पाठ वर उचलणे व पाय समोर उघडणे. पाय व डोके एका सरळ रेषेत आणण्याचा प्रयत्न करणे. मग तोल सांभाळता आल्यास हात जमिनीशी समांतर ठेवणे. खाली येताना परत हातानी मांड्या पकडून पाठ व डोके जमिनीवर टेकवावे. १० ते १२ सेकंद असे टिकवून ठेवणे आवश्यक आहे.

४) कटिपिण्डमर्दनासन : कृती : दोन्ही पाय पोटावर घेऊन ते दोन्ही पाय डाव्या बाजूला घेणे व डोके विरुद्ध बाजूला घेणे. दोन्ही हात डोक्याच्या व मानेच्या मध्ये अडकवलेले ठेवणे (१५ सेकंद दोन्ही बाजूनी)

पोटावर झोपून करायची आसने (विपरीत शयनस्थिती)

१) भुजंगासन : कृती – पालथे पोटावर झोपावे. पाय जुळवून घ्यावेत. पायांची बोटे पसरलेली ठेवून अंगठे जुळवून घ्यावेत. हात अंगालगत सरळ व तळहात जमिनीवर ठेवावे. हनुवटी जमिनीवर टेकून ठेवावी. ही विपरीत शयनस्थिती झाली की मग पाठीवर हात घ्यावेत. डाव्या हातात उजवे मनगट पकडून हात कोपरात सरळ ठेवावे व पुढच्या बाजूनी हळुवार नाभीपर्यंत वर येणे व संथ श्वास सुरु ठेवणे. (स्थिती १५ सेकंद टिकवून ठेवावी.)

२) अर्धशलभासन : कृती – प्रथम वर वर्णन केलेली विपरीत शयनस्थिती घेणे. मग श्वास घेत डावा पाय गुडघ्यात न वाकवता कंबरेपासून वर उचलावे. नंतर त्याच स्थिती उजव्या पायाने कराव्यात. (स्थिती १५ सेकंद टिकवून ठेवावी.)

३) शलभासन : विपरीत शयनस्थिती घेणे व मग दोन्ही हात मांडीखाली सरकवून दोन्ही पाय गुडघ्यात सरळ ठेवून कंबरेपासून वर उचलावे.

४) धनुरासन एक : कृती – प्रथम विपरीत शयनस्थिती घेणे. उजवा हात पुढे घेणे व उजवा हात, डोके व डावा पाय वर घेणे व नंतर डावा हात, डोके व उजवा पाय वर घेणे. आसन करताना दंड कानाला लागलेला व पाय गुडघ्यात सरळ ठेवून कंबरेपासून वर घेणे. (स्थिती १५ सेकंद टिकविणे)

बैठक स्थितीतील योगासने

१) वज्रासन : कृती- डाव्या पायाची घडी करून टाच बाहेर व बोटे आत वळवून डाव्या नितंबाखाली घ्यावी. उजव्या पायाचीदेखील अशी घडी करून टाच बाहेर व बोटे आत वळवून उजव्या नितंबाखाली घ्यावी. गुडघे जुळवून घ्यावे व तळहात गुडघ्यावर ठेवून ताठ बसावे. (स्थिती १५ सेकंद टिकवावी)

२) वज्रासन योगमुद्रा किंवा शशांकासन : कृती : प्रथम वज्रासन घालणे व नंतर दोन्ही हातांचा डोक्यावर नमस्कार घेणे व सावकास नमस्कार व नंतर कपाळ जमिनीवर टेकणे. सीट टाचांवर टेकवूनच ठेवणे. १५ सेकंद टिकवणे.

४) पश्चिमोत्तानासन : कृती- दोन्ही पाय सरळ उघडावे. दोन्ही हात वर घेऊन हनुवटी जमिनीला समांतर ठेवावी व कंबरेतून वाकून डाव्या हातानी डाव्या पायाची बाहेरची कड व उजव्या हातानी उजव्या पायाची बाहेरची कड

मधुमित्र

पकडून कोपरातून वाकून हळुवार खाली जावे. वर येताना डोके उचलून मग हळुवार वर यावे.
(स्थिती १० ते ३० सेकंद ठेवावी.)

दंडस्थिती (उभ्यानी करायची आसने) त्रिकोणासन :
कृती - उभे राहन पायात दोन ते अडीच फूट अंतर घेणे.
मग कंबरेतून वाकून उजवा हात डाव्या पायाच्या पलीकडे
घेणे व नंतर विरुद्ध बाजूनी करणे. १५ ते ३० सेकंद थांबणे.

प्राणायाम

१) **कपालभाती - कृती-** शक्य असल्यास वज्रासनात बसावे नाहीतर साधी मांडी घालावी. पाठ सरळ ठेवावी. हाताचे तळवे गुडध्यावर ठेवावे. श्वास घ्यावा व शिंक आली की जसे ओटीपोटाच्या भागास जोरात हिसका बसून पोट एकदम आत ओढले जाऊन श्वास एकदम बाहेर पडतो. त्याप्रमाणे कृती १० ते १५ वेळेस करावी. हळूहळू त्यामध्ये वाढ करावी.

२) **दीर्घश्वसन - कृती -** हळुवार एका लयीत श्वास घ्यावा. त्याप्रमाणे हळुवार एका लयीत श्वास सोडावा.

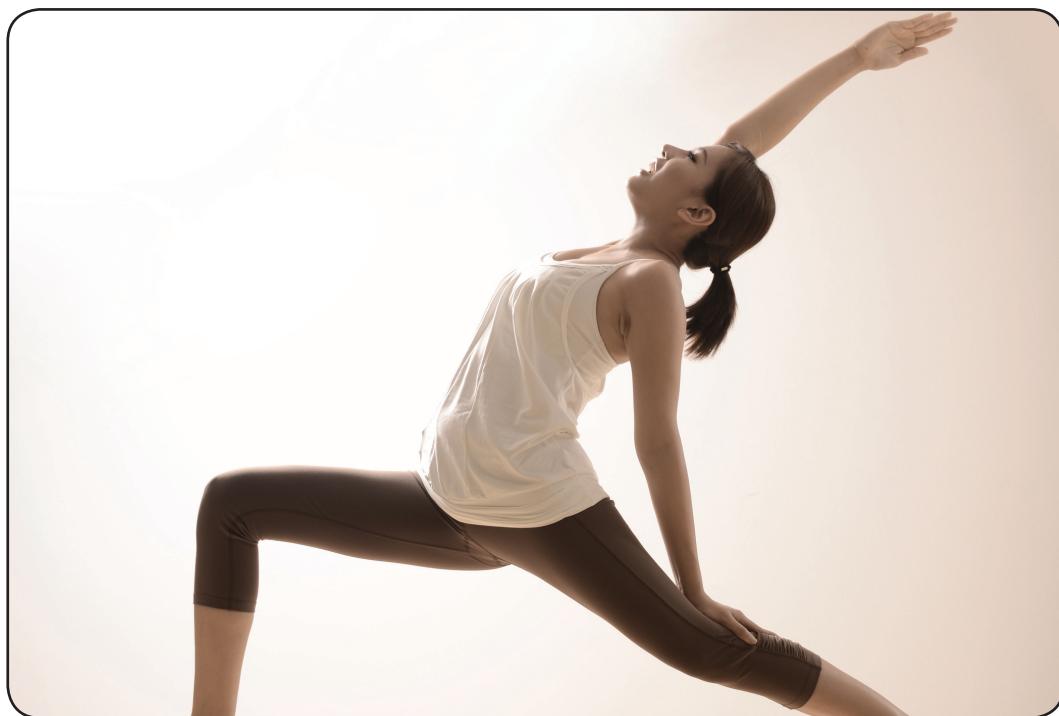
असे दहा वेळेस करावे.

३) **अनुलोम - विलोम : कृती -** या प्राणायामात डाव्या नाकपुडीने दीर्घ श्वास घेऊन तो उजव्या नाकपुडीने सोडायचा व लगेच त्याच नाकपुडीने घेऊन तो डाव्या नाकपुडीने सोडायचा असतो. अशी कृती तीन ते पाच मिनिटे करावी.

४) **भ्रामरी - कृती :** संथपणे श्वास घ्यावा आणि श्वास सोडताना तोंड बंद ठेवून ऑंकारातील 'म्' कार म्हणायचा व मस्तकातील कंपने अनुभवावीत.

५) **ध्यान - कृती :** पाच ते दहा मिनिटे श्वासावर ध्यान देणे. तो जसा सुरु आहे तसा बघणे व त्या श्वासाला सोहम नाद आहे तो ऐकणे. श्वास घेताना सो....व श्वास सोडताना अहम् असा नाद ऐकणे.

सौ. साधना काळे.
मोबाईल : ९४२०९६८७७७



स्पेशालिटी क्लिनिक्स



१) 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



२) पुरुष- लैंगिक समस्या व मूर्त्विकार 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



३) मूर्त्पिंड विकार क्लिनिक (Kidney Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. अनिल गोडबोले, एम.डी. (मूर्त्विकार तज्ज्ञ)
डॉक्टर परदेशात जाणार असल्यामुळे जानेवारी २०१४ पासून क्लिनिक पुन्हा सुरु होईल.



४) 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



५) अस्थि व सांध्यांचे विकार क्लिनिक (Bone & Joint Care Clinic)

तज्ज्ञ - डॉ. प्रद्युम्न पी. पै-रायतूरकर, एम.एस. (आँथों.)
दिवस - दर महिन्याच्या तिसऱ्या गुरुवारी दुपारी ४ वाजता
पुढील सत्र - दि. २१ नोव्हेंबर व ११ डिसेंबर २०१३



६) मधुमेह व मज्जासंस्थेचे विकार (Diabetic 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 (Diabetic 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 दुसऱ्या सोमवारी दुपारी ३ वाजता.
पुढील सत्र - दि. ७ नोव्हेंबर व ५ डिसेंबर २०१३



९) मधुमेह व पायांची 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

सुवाना : सर्व स्पेशालिटी क्लिनिकमध्ये तपासणीसाठी सभासदांसाठी रु.५०/- व सभासद नसलेल्यांसाठी रु.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 काळामध्ये डायबोटिक असोसिएशनचे कार्यालय आणि लॅबोरेटरी बंद राहील.

पावलांच्या विशेष तपासण्या (आधुनिक उपकरणांच्या सहाय्याने)

तज्ज्ञ - डॉ. शुभांगी ताठरे. दिवस- दर मंगळवारी व शनिवारी, सकाळी ९ ते १० (तपासणी फी रु ३००/-)





Anodyne®Therapy
The Trusted Name in Light Therapy

DIABETIC FOOT CURE

NOW AVAILABLE IN INDIA

आपल्याला
मधुमेह आहे?

या सगळ्या त्रासावर हमखास उपाय.
आपल्या शहरात प्रथमच अमेरिकेहून थेट आयात केला आहे.

पायाला
झिणझिण्या
येतात?

असह्य
वेदना
होतात?

संवेदना
गेली
आहे?

अॅनो (वेदना) डाइन (पासून मुक्ती) एक विशिष्ट इंफ्रारेड प्रकाश तरंग (950nm)
च्या व्हारे कार्य करते.

जगभरात अनेक अग्रगण्य संशोधन केंद्र व वेगवेगळ्या उच्चतम हॉस्पीटलमध्ये परिक्षणाब्दारे हे सिद्ध करण्या आले आहे की, अॅनोडाइन थेरेपीचा वापर केल्याने डायबेटीक फूट न्युरोपथीच्या पेशांटमध्ये विक्रमी सुधारणा दिसून येते.

मधुमेह असलेल्या रुणांमध्ये हात व पायांच्या संवेदना जाण्याचा विकार आज डॉक्टरांसमोर एक मोठा प्रश्न आहे. कारण त्यावर कसलेही औषधोपचार उपलब्ध नाही.

अॅनोडाइन थेरेपीच्या काही दिवसांच्या प्रयोगानी ही परिस्थिती पुर्ण बदलने आज शक्य आहे.

न्युरोपथीच्या उपचारामध्ये अॅनोडाइन थेरेपी एक नवा अध्याय आहे.
अॅनोडाइन थेरेपी आज भारतात बैंगलोर, चेन्नई, सुरत, मुंबई आणि पुणे या ठिकाणी वापरले जात आहे.

पुण्यात सर्वप्रथम अॅनोडाइन थेरेपी चेल्हाराम डायबिटीस इन्स्टीट्यूटमध्ये डायबिटीसच्या क्षेत्रात अग्रगण्य उपचार पद्धतीचा समावेश करणारे प्रसिद्ध डॉ. उन्नीकृष्णन यांच्या मार्गदर्शनाखाली वापर केले जात आहे.

अधिक माहिती साठी तुमच्या फॉमिली डॉक्टरांचा सल्ला घ्या !



✓ FDA
FDA Cleared



Distributors in India

Anodyne®Therapy
Equipments Pvt. Ltd.

The Trusted Name in Light Therapy

#1383, 8th Main, 12th 'C' Cross,
West of Chord Road II Stage,
Mahalaxmipuram, Bangalore - 560 086. INDIA

Call : +91-80-2349 4345

web site : www.anodynetherapy.in

I-002, Mahindra Royale, Pimpri Nehrunagar Road,
Opp. H.A. Ground, Pimpri, Pune - 411 018. INDIA
Call : +919822517722, 7875557920, 020-27304270
anodyneindia@yahoo.com

MADHUMITRA-RNI NO : MAHMAR / 1988 / 49990

A Vasan Healthcare Enterprise



Open your eyes to a new beginning...

THE WORLD'S LARGEST EYE CARE NETWORK IS NOW IN KOTHRUD & HADAPSAR




vasan eye care
Hospital
E N H A N C I N G V I S I O N
CGHS Empanelled

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

- CATARACT ■ RETINA ■ GLAUCOMA ■ PEDIATRIC EYE CARE ■ OCULOPLASTY
- LASIK ■ OPTICALS & CONTACT LENSES

160+ Hospitals • 1000+ dedicated Ophthalmologists • 9000+ highly trained Paramedical Staff • State-of-the-art equipments