

मधुमेहाविषयी माहिती देणारे मासिक



# मधुमेह

- वर्ष २६ ■ अंक ६
- ऑक्टोबर २०१३
- किंमत रु २०/-
- डायबेटिक असोसिएशन  
ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.

## मधुमेहींसाठी नृत्यकला

संरथेचा सुवर्ण महोत्सव - आवाहन - पान २२



## स्वभावालाही औषध असते...

जगात काही लोक फक्त प्रश्न विचारण्यासाठीच जन्माला आलेले असतात. तुम्ही केव्हांही अशा लोकांकडे जा... सतत प्रश्नांचा पाढा, तक्रारी आणि कुरबुरी... अशा स्वभावामुळे आमच्या मधुमित्रांमध्ये विनोदला आम्ही सर्वजण विनोदाने 'प्रश्नचिन्ह' म्हणायचो.

विनोदला मधुमेह झाल्याचे निदान झाले तेव्हांही त्याने डॉक्टरांवर प्रश्नांची सरबती सुरू केली होती. त्यानंतर जेव्हां तो आमच्या मधुमित्रांमध्ये आला तेव्हांही... सतत कोणाला तरी गाठून... तब्येतीची प्रश्नावली.... मांडायचा... तर काही वेळा चक्क भांडायचा. मधुमेह झाल्यामुळे त्याचा स्वभाव जरा जास्तच चिडविडा झाला होता.

पण एक दिवस... अचानक विनोदचा मला फोन आला. पहिला प्रश्न 'तुला पॉवर पॉईंट प्रेस्नेंटेशन येतं का रे?'... मी मनात विचार केला... याची गाडी प्रेस्नेंटेशनवरून 'आता जगण्यातली पॉवर गेली' अशा नकारात्मक नोटवर येणार. पण माझ्या लक्षात आलं की, मी नकारात्मकच विचार करतोय. मी विनोदला म्हटले, 'तू ये. मी तुला शिकवीन.' आणि फोन ठेवला.

हा पढ्या २ तासांनी माझ्या घरी हजर. मला आश्चर्याचा धक्का. त्यात त्याचा आनंदी चेहरा पाहून मला दुसरा धक्का. माझी भांडावलेली अवस्था पाहून... त्याने मला खरंच धक्का दिला आणि मला सोफ्यावर बसवलं. त्याने बरोबर लॅपटॉप आणला होता. मग पुढ्या २ तासात मी त्याला बच्यापैकी

प्रेस्नेंटेशनचे धडे दिले. अर्थात तेव्हांही त्याचे प्रश्न खूप होते... पण ते एका विद्यार्थ्याचे असत्यामुळे योग्य होते. सगळं झाल्यावर मग मीही एक प्रश्न विचारला, 'काय रे, तू हे का शिकत आहे?'... त्यावर तो फक्त हसला आणि निघून गेला. नंतर कधी तरी एकदा विनोदची मला आठवण झाली आणि त्याला भेटण्यासाठी मी गेलो. तर महाराज फ्रेश होण्यासाठी गेले होते. वहिनी म्हणाल्या, 'आताच कॉलेजमधून आलेत'... हे ऐकून माझ्याच डोक्यात प्रश्नचिन्ह. तेवढ्यात विनोदच आला. त्याने जे सांगितले ते ऐकून मी थक्क झालो. माझ्याकडून प्रेस्नेंटेशन शिकून विनोद कॉलेजमधील तरुणांमध्ये मधुमेहाविषयी जागृती करू लागला होता. अनियंत्रित जीवनशैली, जंक फूड, व्यायामाचा अभाव, वाढते वजन... अशा सर्व बाबी तो तरुणांपुढे मांडत होता आणि तरुणांचाही त्याला प्रतिसाद मिळत होता. त्याच्यातील हा बदल पाहून मला आनंद झाला. शेवटी तोच म्हणाला, 'औषधं जगण्याला बळ देतात रे. पण जगायचं कसं हे आपणच ठरवायचं... म्हणूनच मी ठरवलं, मधुमेहापासून भारताला वाचवायचं...' हे वाक्य ऐकून मलाही त्याचा अभिमान वाढू लागला. कुठे तो प्रश्नार्थक आणि तक्रारीचा सूर लावणारा विनोद आणि कुठे हा तरुणांना मार्गदर्शन करणारा विनोद. त्याच्यात हा बदल कसा घडला ते मला कळाले नाही. पण स्वभावालाही औषध असतं... हे मात्र त्यादिवशी मला कळालं.

**जिथं दुसन्याला आनंद देण्याचा विचार केला जातो, तिथल्या घरपणातही आपोआप गोडवा येतो.**

सुंदर घरांची लोकप्रिय निर्मिती करणारं नाव

**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 | www.dskdl.com

डीएसके गृहप्रकल्प : पुणे, मुंबई, नाशिक, सांगली, बैंगलुरु, चेन्नई, कोइमतूर बरोबरच अमेरिकेत सुधा !

व्यावसायीक माहितीसाठी [www.dskdl.com](http://www.dskdl.com) आणि सामाजिक विचारमंथनासाठी [www.dsksforpune.com](http://www.dsksforpune.com) वर लॉग ऑन करा.

# अनुक्रमणिका

संपादकीय .....	५
माध्यमे व मधुमेह - डॉ. रमेश गोडबोले .....	६
उपचारांमधील धरसोड वृत्ती .....	८
डॉ. रमेश दामले .....	९
तालातून उमटतो आरोग्याचा नाद रशी मराठे-परांजपे..	१२
बालमधुमेहाचा एक प्रकार 'मोडी - डॉ. अमित वाळिंबे.....	१६
कथा इन्शुलिनच्या शोधाची डॉ. जनार्दन वाटवे .....	१९
संस्थेचा सवर्ण महोत्सव - आवाहन .....	२२
तयारी दिवाळीची - डॉ. मेधा पटवर्धन.....	२६
घडलं, बिघडलं, सावरलं! - डॉ. रमेश गोडबोले .....	३०
असोसिएशन वृत्त.....	३४
मधुमेहाच्या रुग्णांचे हात - डॉ. संजीवनी केळकर .....	३८
मधुमेह नियंत्रणासाठी योग.....	४०

# मधुमित्र

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखेचे प्रकाशन

वर्ष - २६, अंक - ६,  
ऑक्टोबर 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. पिंडार्हा एंटप्राइजेस, २६८, शुक्कार पेठ,  
देवदत अपार्टमेंट, पुणे - ४११००२. येथे छापून डायबेटिक  
असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा, ३१-३, स्वप्ननगरी,  
२०, कर्वे रोड, पुणे - ४११००४. येथे प्रसिद्ध केले.

\* पी आर बी कायद्यापुसार 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  
 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 १२ 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 शृङ्खला

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)

## लक्षात असू द्या: संस्थेचा सुवर्णमहोत्सवी समारंभ: रविवार, १७ नोव्हेंबर २०१३

'मधुमित्र' मासिकाचा संभावा अंक सभासदांच्या हाती देताना आम्हाला खूप आनंद होत आहे. द्वैमासिकाचे मासिकात रूपांतर करताना केवळ कालावधी कमी करण्याचा हेतू नव्हता. हा अंक अधिक माहितीपूर्ण, आकर्षक आणि वाचनीय होण्यासाठी आम्ही सतत प्रयत्नशील आहेत. लोकांनी या नव्या रूपातील अंकाचे केलेले स्वागत आम्हाला उत्साह देणारे आहेच. गेल्या सहा महिन्यांत आम्हाला अनेक नवीन वर्गांदार मिळाले. सभासदांची संख्याही लक्षणीय वाढली आहे. मधुमेहाविषयी शास्त्रीय माहिती सोप्या भाषेत दिल्याने मधुमेहीना केलेले मार्गदर्शन अनुकरण करण्यास सोपे जाते, असा अभिप्राय अनेकांनी दिला आहे.

मधुमेह असूनही आनंदात जीवन जगणे शक्य असते हा मंत्र आम्ही मधुमेहीना देत असतो. प्रत्येक सणवार साजरा करताना त्यात गोडधोड पदार्थाशी संबंध येतो. गणपतीला मोदक, दसन्याला श्रीखंड, दिवाळीत लाडू अशी काही सणांची समीकरणे ठरलेली आहेत. या प्रत्येक पदार्थात भरपूर गूळ किंवा साखर घातल्याशिवाय ते चांगले लागत नाही.

मग मधुमेहीने मन मारून या पदार्थाकडे पाठ फिरवून बसायचे का? तर याचे उत्तर 'नाही' असे आहे. साखर किंवा गूळ न घालताही हे सर्व पदार्थ कृत्रिम गोडी आणणारे पदार्थ घालून करणे सहज शक्य असते. तसेच करूनही उभांकाच्या हिशोबाने ते अधिक प्रमाणात खाऊ नयेत हे देखील लक्षात घ्यावे. परंतु हे पदार्थ थोड्या प्रमाणात खाताना घाबरू नये. त्या दिवशी भात किंवा इतर नेहमीच्या पदार्थांना सुट्टी दिल्यास व भरपूर चालण्याचा व्यायाम केल्यास पक्षान्नाचा आस्वाद आनंदाने घेता येतो. पुढील १-२ महिने दसरा दिवाळीमुळे मधुमेहीना त्रासदायक असतात. परंतु या अंकात दिलेले पदार्थ व पाककृती वापरून आपण मजेने हे सण साजरे करू शकाल.

संस्थेच्या सुवर्ण महोत्सवी वर्षानिमित्त मुख्य कार्यक्रम रविवार दि. १७ नोव्हेंबर २०१३ रोजी आयोचित केला आहे. या कार्यक्रमाची रूपरेखा या अंकात दिली आहे. हा दिवस आपण आपल्या कॅलेंडरवर अधोरेखित करून ठेवावा. आपल्या परिवारातील सर्वांना त्याची माहिती द्यावी.

दिवाळीची भेट म्हणून 'मधुमित्र' मासिकाची एक वर्षाची वर्षाणी भरून आपल्या मित्र किंवा परिवारातील व्यक्तींना वर्षभर मधुमित्र अंक मिळावा अशी व्यवस्था करावी. यामुळे तुमची भेट त्या व्यक्तीस वर्षभर मिळत राहील. ही भेट त्यांच्या जीवनात आनंददायक बदल घडवून आणेल हे नक्की.

- डॉ. रमेश गोडबोले,

# माध्यमे व मधुमेह

डॉ. रमेश गोडबोले, एम.डी

मधुमेह आता शहरातच नाही तर खेडेगावातही पोहोचला आहे. त्याचबरोबर टी.व्ही, वर्तमानपत्रे, मासिके ही प्रसारमाध्यमेही खेडोपाडी पोहोचली आहेत. तसेच आलिशान बंगला किंवा थ्री बीएचके ब्लॉकपासून झोपडीपर्यंत सर्वत्र मधुमेहाने हजेरी लावलेली दिसते. त्यामुळे मधुमेह ही व्याधी सर्व थरातील व्यक्तींना एक जिव्हाल्याचा विषय झाली आहे. ते ओळखून माध्यमे मधुमेहाविषयी बरीच माहिती वरचेवर प्रसारित करीत असतात.

मधुमेहाविषयी लोकजागृती करणे हा उपक्रम खूपच उपयोगी व आवश्यक आहे. परंतु काही वेळेस ही माहिती व उपचाराची दिशा अशास्त्रीय पद्धतीची असते. त्यामुळे मधुमेही आणखीनच भांबावून जातो. छापून आली म्हणजे ती माहिती खरी आहे असा बरेच जणांचा समज असल्याने त्यावर विश्वास ठेवून चुकीच्या गोष्टीकडे मधुमेही वळतो. बरेच दिवसांनी ती चूक कळते. परंतु तोपर्यंत शरीरावर होणारे दुष्परिणाम होऊन गेलेले असतात. म्हणून छापून आलेली किंवा दूरचित्रवाणी वाहिन्यावर मुलाखतीत सांगितलेली माहिती आपल्या फॅमिली डॉक्टरकडून पडताळून घेतल्याशिवाय परस्पर उपचारात बदल करू नयेत. मध्यांतरी एका प्रसिद्ध वर्तमानपत्रात एका तथाकथित मधुमेह तज्ज्ञाने, 'मधुमेहीनी साखरेवजी गूळ खाण्यास काहीच हरकत नाही,' असे आपल्या लिखाणातून विधान केले होते. ही बातमी मधुमेहीनांसाठी आनंददायक होती; मात्र ती चुकीची होती. पोषकतेच्या दृष्टीने

गुळमध्ये साखरेपेक्षा काही घटक चांगले आहेत. परंतु रक्तातील साखर वाढण्याची दोन्हीमधील क्षमता सारखीच आहे. खजूर आणि मधाबाबतही असेच गैरसमज आहेत.

मधुमेहासारख्या शास्त्रीय विषयावरील लेख किंवा वक्तव्ये शास्त्राला धरून असल्याची खात्री केल्याशिवाय प्रसारमाध्यमांनी त्याला प्रसिद्धी देऊ नये. बेजबाबदारपणे सवंगक गोर्टीना प्रसिद्धी दिल्याने मधुमेहीने अतिशय नुकसान होण्याची शक्यता असते.

वर्तमानपत्रे किंवा मासिकांनी औषधांच्या किंवा अशास्त्रीय उपचारांच्या जाहिराती छापताना काळजी घेणे आवश्यक आहे. जाहिरातीसाठी पैसे मिळत असले तरी त्यातील मजकुराविषयी व त्यात दिलेल्या माहितीविषयी आपली कोणतीच जबाबदारी नाही असा सोयीस्कर अर्थ लावू नये. अनेक जाहिराती बनवाबनवीच्या असतात. त्याकडे कानाडोळा करणे म्हणजे मधुमेहीना भुलविणाऱ्या जाहिराती छापून त्यांचे मोठे नुकसान करण्यासारखे आहे. 'लेखामधील किंवा जाहिरातीतील विधानांशी आम्ही सहमत असू असे नाही,' असे वाच्य छापून जबाबदारी टाळणे चुकीचे ठरते. याचप्रमाणे लहान अक्षरात एडीव्हीटी असे शब्द जाहिरातीच्या खाली प्रसिद्ध करूनही जबाबदारी टाळणे अयोग्यच आहे. याबाबतीत तांत्रिक जबाबदारीचा विचार न करता नैतिक जबाबदारीचा विचार व्हायला हवा.

मधुमेहीनी सारासार विचार करून कोणत्या विधानांवर विश्वास ठेवावा याचे तारतम्य बाळगले तर ते अधिक हितकारक ठरेल.

— डॉ. रमेश गोडबोले



## मधुमित्र

### ‘मधुमेहासह यशस्वी जीवन’ पारितोषिक

मधुमेह होऊन वीस वर्षांपैकी अधिक काळ जाऊनही जे मधुमेही आनंदाने व कार्यक्षमतेने जीवन जगण्याचा प्रयत्न करीत आहेत त्यांचा गौरव संस्थेतर्फे पदके व प्रशस्तीपत्रके देऊन करण्यात येतो. त्यांच्या उदाहरणाने इतर मधुमेहींनाही प्रोत्साहन मिळते. या संबंधीची तपशीलवार माहिती ‘मधुमित्र’च्या सप्टेंबर २०१३ च्या अंकात प्रसिद्ध केली आहे. त्यानुसार अर्ज करून जास्तीत जास्त मधुमेहींनी पदके मिळविण्याचा प्रयत्न करावा. दि १७ नोव्हेंबरच्या सुवर्णमहोत्सवी कार्यक्रमात या गौरव समारंभाचा समावेश करण्यात येणार आहे. अधिक माहितीसाठी कार्यालयात संपर्क साधावा. अर्ज करण्याची मुदत १५ ऑक्टोबरपर्यंत वाढविण्यात आली आहे.

### संस्थेचा सुवर्ण महोत्सवी वर्षाचा विशेष कार्यक्रम

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा स्थापन होऊन यावर्षी पन्नास वर्षे पूर्ण होत आहेत. त्यानिमित्त संस्थेतर्फे अनेक नवीन उपक्रम सुरु केले आहेत. मधुमेहींचे जीवन सुखकर करण्यासाठी गेली पन्नास वर्षे संस्थेचे कार्यकर्ते झटत आहेत. हे कार्य असेच अधिक कार्यक्षमतेने पुढे सुरु ठेवण्यासाठी आपणही आमच्यात सामील व्हावे, असे आवाहन आम्ही करीत आहेत.

### सुवर्णमहोत्सवी कार्यक्रमाची रूपरेषा

दिवस – रविवार, १७ नोव्हेंबर २०१३

वेळ – सकाळी ९ ते १२

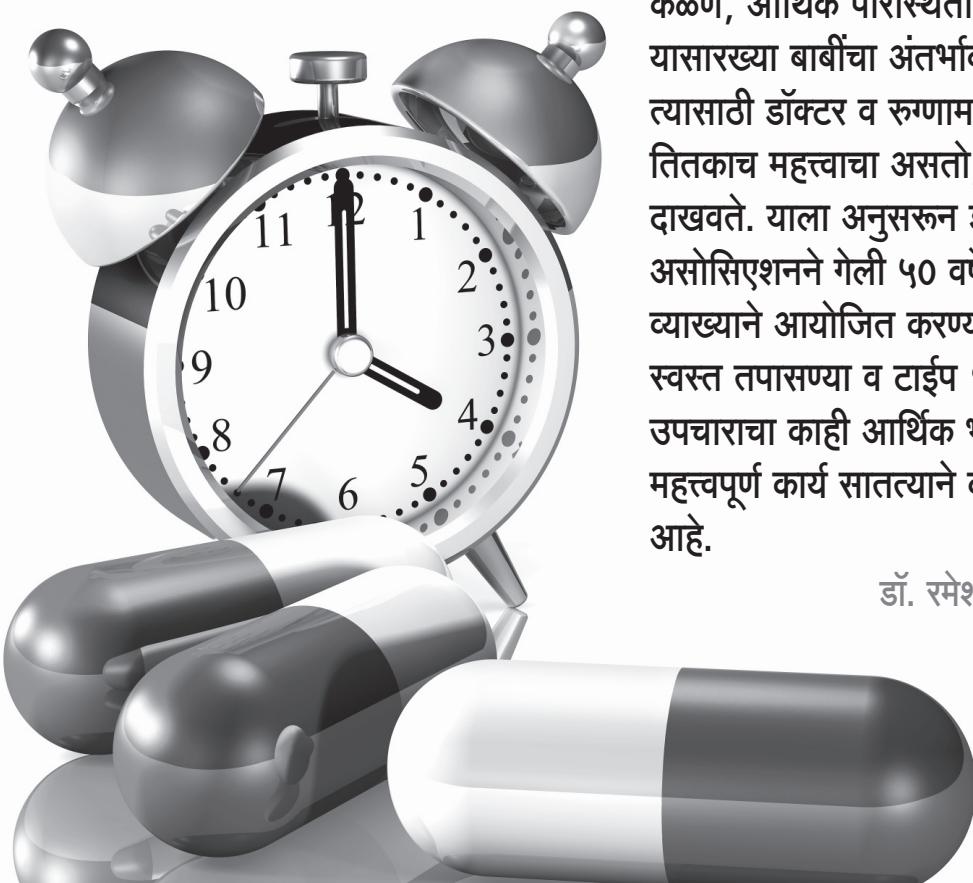
स्थळ – टिळक स्मारक मंदिर, टिळक रोड, पुणे.

या कार्यक्रमात काही प्रमुख पाहुणे मार्गदर्शन करतील. डॉ. ह. वि. सरदेसाई अध्यक्षस्थान भूषवतील. या निमित्ताने स्मरणिका प्रकाशित करण्यात येईल. कार्यक्रमाचा तपशील ‘मधुमित्र’ नोव्हेंबरच्या अंकात दिला जाईल. मुख्य कार्यक्रमाला जोडून टिळक स्मारक मंदिराच्या प्रांगणात भव्य प्रदर्शन भरविण्यात येईल. ते १६ व १७ नोव्हेंबर या दोन दिवशी सुरु राहील. मधुमेहाविषयी माहिती देणारे भरपूर स्टॉल्स तिथे असतील. शिवाय मधुमेहाविषयक तज्ज्ञांची भाषणे, संवाद, शंकासमाधान, फिल्म शो, तपासण्या असा भरगाच कार्यक्रम दोन दिवस सुरु राहील. संपूर्ण कार्यक्रम विनामूल्य व सर्वांसाठी खुला आहे.

### स्वयंसेवक व आर्थिक मदतीची गरज

सुवर्ण महोत्सवी कार्यक्रमासाठी व संस्थेच्या पुढील योजनांसाठी आर्थिक मदतीची गरज आहे. संस्थेला देणाऱ्या देऊन किंवा स्मरणिकेत जाहिरात देऊन आपण आम्हाला मदत करावी ही नम्र विनंती. तसेच स्वयंसेवक म्हणून कार्य करण्याची आपली इच्छा असेल तर आपण संस्थेमध्ये नावनोंदणी करावी.

# उपचारांमधील धरसोड वृत्ती



बरेचसे रुग्ण औषधे घेण्यामध्ये सातत्य दाखवत नाहीत. रोगाचे स्वरूप न कळणे, आर्थिक परिस्थिती बिकट असणे यासारख्या बाबींचा अंतर्भाव त्यात असतो. त्यासाठी डॉक्टर व रुग्णामधील सुसंवाद तितकाच महत्वाचा असतो, असे संशोधन दाखवते. याला अनुसरून डायबेटिक असोसिएशनने गेली ५० वर्षे तशीच व्याख्याने आयोजित करण्याचे तसेच स्वस्त तपासण्या व टाईप १ रुग्णांच्या उपचाराचा काही आर्थिक भार उचलण्याचे महत्वपूर्ण कार्य सातत्याने करून दाखवले आहे.

डॉ. रमेश दामले, एम.डी.



## मधुमित्र

**म**धुमेहामुळे होणारे गळू अगर बेशद्वी यासारखे अल्प मुदतीचे दुष्परिणाम अगर डोळे व मूत्रपिंडावरील दीर्घ मुदतीचे दुष्परिणाम टाळण्यासाठी प्रत्येक रुणाला व्यक्तिगत पद्धतीची उपचारपद्धती डॉक्टर देत असतात. सर्व रुणांना एकाच प्रकारच्या औषधांचा साचेबद्द असा आराखडा कधीच अस्तित्वात नसतो. त्याचप्रमाणे एखाद्याच्या औषध योजनेत जरुरीप्रमाणे आणि कालांतराने बदलही करावा लागतो. उच्च रक्तदाब आणि मधुमेह यासारख्या दीर्घ मुदतीच्या आजारामध्ये तर असे बदल वरचेवर करावे लागतात. तरच आजारावर विजय मिळविणे शक्य होते. उदा.— कालपर्यंत फक्त गोळ्या वापरून मधुमेहावर नियंत्रण ठेवणे शक्य होते, तर आजपासून इन्शुलिनचे इंजेकशन द्यावे लागते. रुणांना हा बदल मोकळ्या मनाने स्वीकाराता येत नाही. डॉक्टरांनी दिलेली औषधे किंवा वेळोवेळी त्यात केलेले बदल रुणांनी अमलात आणणे हा भाग मधुमेहावर विजय मिळविण्याच्या दृष्टीने फार महत्त्वाचा असतो. जणू तोच त्याच्या केंद्रस्थानी असतो.

आपल्या इथेच काय, पण परदेशामध्येसुद्धा औषधे नियमित घेण्याची टाळाटाळ केली जाते. म्हणून परदेशात त्यावर संशोधन केले गेले आहे. त्यामध्ये डॉक्टरांच्या व रुणांच्या त्याबद्दल कोणत्या अडचणी आहेत, याचा परामर्श घेतला आहे. हे विश्लेषण संशोधनात्मक असले तरी मनोरंजक ठरले आहे.

डॉक्टरांनी सांगितलेली औषधे वेळच्या वेळी घेणे याला शास्त्रीय परिभाषेमध्ये सहकार्य म्हटले जाते. त्यामध्ये औषधे सोडून इतर सल्ला, म्हणजे व्यायाम तसेच आहारातील पथ्ये यांचासुद्धा समावेश होतो. म्हणजे गुडघा दुखत असणाऱ्या रुणाला काठी वापरायला सांगितली तर आपण म्हातारे दिसू या सबीकर ती जर त्याने वापरली नाही तर असा भाग असहकारामध्ये मोडतो. सातत्य या शब्दाचा अर्थ डॉक्टरांची सर्व औषधे बिनचूकपणे जरुर तितके दिवस सातत्याने घेणे असा होतो. टी.बी. साठी दिली जाणारी औषधे एक वर्षापर्यंत घ्यावी लागतात. ती मधूनच सोडून देणे अगर अधूनमधून घेणे हे सातत्य विरोधी लक्षण आहे. मधुमेहावरील औषधे तर आयुष्यभर घ्यावी लागतात आणि त्यातील सातत्य अत्यंत महत्त्वाचे आहे.

सातत्य व सहकार या दोन्ही गोष्टीचा अंतर्भव चिकाटी या शब्दाने होतो. सुसंवाद या शब्दामध्ये डॉक्टर आणि रुण या दोघांमधील विचारांची देवाण-घेवाण होते. त्यामुळे रुणांना औषधांचे महत्त्व लक्षात येते व ती सुरु ठेवण्याची प्रेरणा निर्माण होऊन वरील परिभाषेतील व्याख्या साकार होण्यास मदत होते.

मधुमेहाची औषधे सुरु ठेवण्यामधील सातत्य ६५ ते ८५ टक्के रुणांमध्ये दिसून येते. परंतु औषधरचना असेल तर हे प्रमाण ३४ ते ५० टक्केपर्यंत खाली येते. त्याचप्रमाणे दोन वर्षांनंतर गोळ्या घेण्याचे प्रमाण १६ टक्केपर्यंत घसरते. हे प्रमाण इतर दीर्घकालीन रोगांमध्येही दिसून येते.

या सर्वाच्यामध्ये रोगाचे स्वरूप आणि धोके रुणाला कळणाऱ्या भाषेमध्ये समजावून देणे, फार फार महत्त्वाचे आहे. त्यासाठी नुसते इंग्लिश व हिंदी भाषेचे ज्ञान पुरेसे नसते. रुणाच्या बुद्धीचा स्तर सुद्धा लक्षात घेणे जरुरीचे असते. शहरातल्या माणसाला 'डोळ्यावर मधुमेहाचे दुष्परिणाम होतील' असे सांगितले, तर खेडूताला 'यासारख्या रोगाने नजर गमवाल बर का!' असे सांगणे जरुरीचे असते. यासाठी प्रशिक्षकांनी जागरूकता दाखवली पाहिजे.

परदेशामध्ये प्रशिक्षक म्हणजे एज्युकेटरची नेमणूक केलेली असल्यामुळे ते अशा प्रकारचे मार्गदर्शन करु शकतात. त्याचप्रमाणे औषधांचे चांगले अगर वाईट परिणाम याबद्दल रुणांना पडलेल्या शंकांनासुद्धा ते उत्तरे देतात. त्यामुळे उपचारातील सातत्य जास्त टिकून राहते. ज्या रोगामध्ये औषधांचा परिणाम रुणाच्या वेदनेसारख्या तक्रारी घालविण्यात कार्यक्षम असतात, ती औषधे घेण्यामध्ये रुण अधिक दक्षता दाखवतात. परंतु ज्या औषधांचा परिणाम रक्तदाब, रक्तातील साखर किंवा कोलेस्टरॉल यावर होतो व तक्रारींवर मात्र त्यांचा अप्रत्यक्षपणे परिणाम होतो, अशा औषधांबाबत रुण सातत्य दाखवण्यात उदासीन असतात.

काही रुणांमध्ये इच्छा असली तरी त्यांची आर्थिक परिस्थिती असे सातत्य टिकू देत नाही. आपल्याकडे आणखी एक भाग दिसून येतो तो म्हणजे अऱ्लोपॅथीविषयी पूर्वग्रहदूषित दृष्टिकोन. 'मला अऱ्लोपॅथीची औषधे कडक

पडतात' अगर 'इतक्या वर्षात मी औषधाची एकही गोळी घेतली नाही', असे म्हणारे रुग्ण औषधे घेण्यात फार धरसोड करतात. रुग्णाला मधुमेह सोडून इतर दोन-तीन रोग असतील तर साहिकच सातत्य कमी होते.

नवे आणलेले कपडे पहिल्यांदा अव्यवस्थित वाटतात, पण नंतर चांगले बसतात, तसेच काही औषधे अंगवळ्यी पडण्यास थोडा कालावधी लागतो, हे ध्यानात ठेवणे गरजेचे आहे. त्याचप्रमाणे रक्तातील साखर जेव्हा कमी अधिक होते तेव्हा गव्याठा होतो अशासारख्या तक्रारी येतात. त्याचा औषधाच्या 'कडकपणाशी' संबंध नसतो.

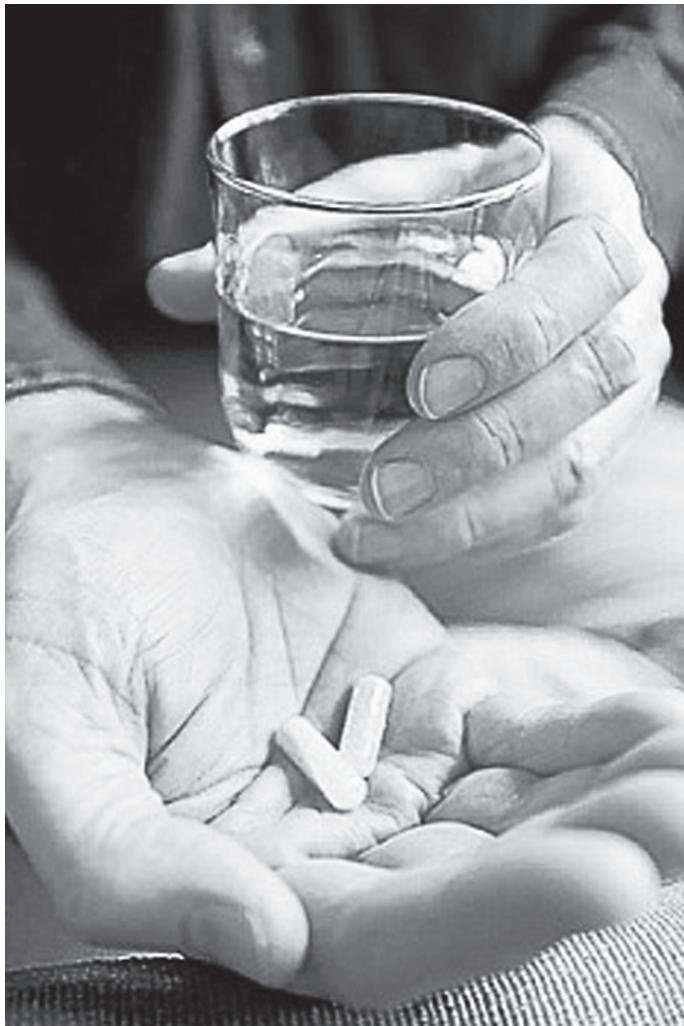
रुग्णांकडून औषधाबाबत सातत्य टिकिविण्याचे खालील मार्ग सांगता येतील. त्यातील काही सूचना प्रशिक्षकांसाठी (डॉक्टरांसाठी) व काही रुग्णांसाठी आहेत.

१) औषधांची किंमत कमी व्हावी म्हणून काही जेनेरिक औषधे सध्या बाजारात उपलब्ध आहेत. त्याचा वापर जरुर करावा. सिप्ला या कंपनीचे 'ग्लिमेपिराईड' हे औषध उदाहरण म्हणून सांगता येईल.

२) काही औषधांच्या किंमती सध्या सरकारनेच कमी करायला लावल्या आहेत.

३) काही रुग्णांना गोळ्यांची संख्या वाढलेली आवडत नाही. अशांसाठी बच्याच औषध कंपन्यांनी २-३ घटकांची एकत्र अशी गोळी काढली आहे. त्याचा वापर डॉक्टरी सलल्याने करण्यास हरकत नाही.

४) ज्यांना इन्शुलिन घेणे वेदनादायक वाटते अगर गैरसोयीचे वाटते त्यांनी पेनचा वापर करावा. मात्र, सातत्य सोडू नये. काही शंका अगर भिती असल्यास डॉक्टरांना लिहून द्याव्यात म्हणजे कमी वेळेत त्याचा खुलासा चांगल्या प्रकारे होतो.



५) गोळ्यांची रचना सहज समजेल अशी असावी.

६) रुग्णांनी गोळ्या घेण्याबद्दल लक्षात ठेवण्याच्या वैयक्तिक स्वरूपाच्या खुणा शोधून काढाव्यात म्हणजे गोळ्या घेण्यातील सातत्य टिकून राहील.

एकूण काय, डॉक्टर आणि रुग्ण यातील सुसंवाद महत्वाचा असून त्यामुळेच रुग्णांचे गोळ्या घेण्यामधील सातत्य टिकून राहील व मधुमेह नियंत्रित ठेवणे अधिक सुलभ होईल.

**डॉ. रमेश दामले, एम.डी.**

**फोन : २४४५८६२३**

**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

# तालातून उमटतो आरोग्याचा नाद

एकाकीपणा, व्यायामाचा अभाव,  
सतत तणावात राहणं ही मधुमेहाला  
पूरक कारणे आहेत. नृत्य हा  
कलाप्रकार या सगळ्यापासून दूर  
राहण्यासाठी निश्चितच मदत करतो.  
नियमित नृत्य किंवा त्याबरोबर  
योगा करण्याने तुम्ही आनंदी  
रहालच आणि रोगांना दूर पळवता  
पळवता स्वतःबद्दल आत्मविश्वासही  
मिळवाल.

रश्मी मराठे-परांजपे



## मधुमित्र

मानसिक तांत्रिकाव आणि व्यायामाचा अभाव ही मधुमेह होण्यासाठीची पूरक कारणे आहेत. अनेकदा स्त्रियांच्या बाबतीत ही दोन्ही कारणे प्रामुख्याने घडत असल्याचे दिसते.

‘दिवसभरच्या कामाच्या खाड्यातून मला व्यायामाला वेळच मिळत नाही...’ ‘मुलाचं काय होईल गं? नोकरीत रुळले ना तो?’

अशी वाक्यं बहुतेक स्त्रियांच्या तोंडी असतातच. चाळीशीनंतर त्यांच्या मनावरचा ताण अधिकच वाढत जातो. अनेक लहान-लहान गोर्टीनी त्या हळव्या किंवा पॅनिक होतात. मुलं मोठी झालेली असतात. ती स्वतः निर्णय घेत असतात. नवरा दिवसभर त्याच्या कामात असतो. अशावेळी मोकळा वेळ शब्दशः बोलायचे झाल्यास त्यांना खायला उठतो. यातूनच मधुमेह, ब्लडप्रेशर असे त्रास सुरु होतात. जे त्यापुढच्या संपूर्ण आयुष्याचे साथीच बनतात.

या गोर्टीना दूर ठेवण्यासाठी किंवा मधुमेहासारख्या गोर्टी नियंत्रित ठेवण्यासाठी नृत्य आणि योगा मदत करतात. मधुराणी प्रभुलकर यांनी ‘डान्सरसाइझ’च्या माध्यमातून मध्यंतरी एक प्रयोग केला. व्याच्या चाळीशीच्या पुढच्या स्त्रियांसाठी हा एक डान्स क्लास होता. व्यायाम, मनोरंजनातून मन मोकळं होणं आणि स्वतःबद्धलचा आत्मविश्वास वाढवणं ही त्रिसूक्री हा या

नृत्य शिकण्यामागील गाभा होता.

स्त्रियांच्या वेगवेगळ्या तक्रारी किंवा मधुमेहासारख्या गोर्टीवर नृत्यासारख्या कलेचा निश्चितच उपयोग होतो याचे काही दिवसांतच अनुभव येऊ लागले. असाच अनुभव होता नीलिमाताईचा. वयाची साठी गाठलेली. त्यांची रक्तातील साखर अनियंत्रित होती. काही दिवसांनी ती खूपच वाढायची. नीलिमाताई आहार आणि औषधांबाबत तशा नियमित होत्या; मात्र अभाव होता व्यायामाचा. नृत्य शिकण्यासाठी आल्यानंतर योगा करणेही नियमित सुरु झाले. ठरवून दिलेल्या वेळेनुसार नृत्य आणि योगा म्हणजे नियमित व्यायाम होऊ लागला. त्या प्रत्येक

तीन महिन्यांनी मधुमेहाची तपासणी करायच्या. सलग दोन तपासण्यानंतर त्यांच्या लक्षात आलं आता आपल्या रक्तातील साखर ‘शूट’ होत नाही तर अगदीच नियंत्रणात आहे. यापुढे औषधे आणि योग्य आहार याबरोबर व्यायाम आवश्यक आहे हे त्यांना मनोमन पटलं.

नृत्य शिकणं किंवा करणं यामागे व्यायाम आणि मन आनंदी ठेवणं हा उद्देश निश्चितच बाळगता येतो. व्याच्या चाळीशीनंतरचा डान्स क्लास ही कल्पना खरंतर यातूनच पुढे आली. नृत्य ही कला मन आनंदी, प्रसन्न ठेवते आणि शरीरही सुटूढ ठेवते. वयोगट आणि स्त्रियांची मानसिकता याचा विचार करून नृत्याचे प्रकार किंवा योगाचे पोश्चर्स या प्रशिक्षण वर्गात ठरविण्यात आले.

एकूण पाच दिवसांच्या वर्गापैकी तीन दिवस नृत्य आणि दोन दिवस योगा असे नियोजन होते. यामध्ये जो एक तासाचा वेळ होता त्यामध्ये वीस मिनिटे वॉर्मअप, वीस मिनिटे कोणतेही त्यांना आवडणारे नृत्य आणि वीस मिनिटे त्यांना ठरवून दिलेले नृत्य अशी विभागणी केली होती. दोन दिवस नृत्याएवजी त्या वेळेत योगा करून घेतला जात होता. त्यांचा एकटेपणा दूर व्हावा, त्यांनी मोकळे व्हावे, त्यांना आनंदी राहता यावे याचा विचार करून पोश्चर्स ठरविले होते.

बाळंतपणात अनेकदा प्रमाणाबाहेर आहार वाढवला जातो. काही दिवसांतच त्याचे परिणाम शरीरावर दिसू लागतात, तर कधी एकटेपणाच्या अस्वस्थेतूनही आहारावरचे नियंत्रण सुटो. त्यातच व्यायामाचा अभाव असतो. यासाठी आवश्यकता असते शरीरातील सर्व स्नायूंना व्यायाम होण्याची. आपल्या शरीरातील अंतरव्यवस्था योग्य राहण्यासाठी व्याच्या तिशीपासूनच काळजी घेणं आवश्यक आहे. योगामध्ये असे अडीचशे पोश्चर्स आम्ही विकसित केले होते. अनेकींच्या बाबतीत वजन वाढण्याचा धोका वाढत होता. अशा प्रत्येकीचा विचार केला. सरसकट पारंपरिक योगापद्धती वापरली नाही.

### तोचतोचपणा

अनेकदा त्याच त्या गोर्टीचा कंटाळा येतो आणि त्यातून त्या गोर्टीकडे दुर्लक्ष होते. व्यायामाबाबतही बरेचदा ही गोष्ट घडते. हा तोच तो पणा टाळता आला तर आनंदाने आणि उत्साहाने व्यायाम होतो. ही

मानसिकताही आम्ही विचारात घेतली होती. अनेकदा व्यायाम एकटा करण्याचाही कंटाळा येतो, त्यातूनही दुरुक्ष होते. नृत्यासारख्या प्रकारात इतर अनेक जण ग्रुपने आपल्याबरोबर असतात. त्यामुळे शिकण्याचा

आणि पुढे सुरु ठेवण्याचा उत्साह येतो. आपण काही करू शकतो, आपल्याही इतर ओळखी आहेत ही सुखद भावना मनात तयार होते आणि त्यातून हळूहळू मनावरचा ताण कमी होऊ लागतो.

### फायदे

- याआधी सांगितल्याप्रमाणे नृत्य किंवा त्याबरोबर केल्या जाणाऱ्या योगाच्या फायद्याबद्दल विचार करायचा झाल्यास –
- १) नियमित व्यायाम होतो.
  - २) व्यायामात सुसूत्रता येते.
  - ३) ग्रुपमधून व्यायाम करताना एकटेपणाचा कंटाळा येत नाही.
  - ४) आपण काही करू शकतो हा आत्मविश्वास वाढतो. यातून एक प्रकारची पॉझिटिव एनर्जी मिळते.
  - ५) मन आनंदी आणि उत्साही राहते. याचा शरीरावर चांगला परिणाम होतो.
  - ६) रोजच्या आयुष्यातील ताणतणाव कमी करता येतात किंवा त्यांना योग्यरित्या सामोरे जाता येते.

### नृत्याचा नियमित व्यायाम

- १) नृत्याचा नियमित घरी व्यायाम करणे थोडे कठीण होते; मात्र ज्यांना आवड आहे आणि शक्य आहे त्यांनी नियमित हा व्यायाम करण्यास काही हरकत नाही.
- २) व्यायाम करताना त्यात अतिरेकीपणा करू नये.
- ३) आपल्या वयाचा अंदाज घेऊन पंचेचाळीस मिनिटे किंवा एक तास व्यायाम करावा.
- ४) जीममधील व्यायामाचा तोच तो पणा टाळण्यासाठी खादा नृत्य क्लास नियमित लावून तिथेही या प्रकारचा व्यायाम होऊ शकेल.
- ५) अनेकदा वयाच्या पस्तीशीनंतर हिपवॉक्सारखे प्रकार झेपत नाही. असे प्रकार शक्यतो टाळावेत.
- ६) आपण करीत असलेल्या नृत्याचा मनापासून

आनंद घ्यावा. यावेळी इतर लोक काय म्हणतील असे विचार करणे टाळावे.

स्टॅमिना आणि स्ट्रेंथ वाढविण्यासाठी नृत्य आणि योगाचा निश्चितच उपयोग होतो. मानसिक ताणासारख्या गोषी कमी झाल्या की मधुमेहासारखे आजार जवळपास येत नाहीत.

### घरच्या घरी

- १) घरच्या घरी नियमित नृत्य आणि योगाचा व्यायाम करता येईल.
- २) मात्र घरच्या घरी असा व्यायाम करण्याआधी तो शास्त्रशुद्ध पद्धतीने शिकून घ्या. पोशर्स चुकल्यास त्याचा फायदा होण्याऱ्येजी तोटा होण्याची भिंती असते.
- ३) रोजच्या व्यायामाचे नियोजन करताना त्यात तोच तो पणा येणार नाही याची काळजी घ्या.
- ४) नृत्यातून आनंद मिळेल आणि तुम्हाला मोकळेपणा वाटेल असा नृत्याचा प्रकार तुमच्या आवडीने निवडा.
- ५) घरी एकटेपणा वाटत असेल तर मैत्रिर्णींचा ग्रुप जमवूनही तुम्ही नृत्य किंवा योगा करू शकता.
- ६) नृत्य किंवा व्यायाम करताना सुरुवातीला साधारण वीस मिनिटे वॉर्मअप करा. यामध्ये जॉगिंग करू शकता किंवा सूर्यनमस्कारही घालू शकता.
- ७) व्यायामासाठीचा वेळ म्हणजे आपण स्वतः साठी, स्वतःच्या आरोग्यासाठी देत असलेला वेळ आहे. त्यामुळे तो आनंद आपण घेत आहोत ही भावना ठेवा.
- ८) नियमित दिलेली ४५ मिनिटे आपल्याला मधुमेहच नव्हे तर इतर अशा अनेक व्यार्थीपासून दूर ठेवण्यास मदत करते.

**" 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

# बालमधुमेहाचा एक प्रकार 'मोडी'

साधारणपणे २० ते ५० वर्षे वयामध्ये या प्रकारच्या मधुमेहाचे निदान होते. हे रुग्ण स्थूल नसतात. रक्तशर्करा वाढल्याची लक्षणे असतात किंवा कधीकधी काहीच लक्षणे नसू शकतात. सुरुवातीच्या काळात इन्शुलिनची आवश्यकता नसते व सल्फओनील्युरियास् या प्रकारच्या गोळ्यांचा वापर करून मधुमेह नियंत्रणात ठेवता येतो. 'मोडी' योग्य निदान झाल्यास त्यावर योग्य ते उपचार करता येतात.

डॉ. अमित वाळिंबे, एम.डी.

तरुणवयात टाईप १ व २ या मधुमेहाच्या प्रकारांव्यतिरिक्त आणखी एक प्रकार आढळून येतो. त्यास MODY (Maturity Onset Diabetes of the Young) असे संबोधले जाते. टाईप १ व २ मध्ये एकापेक्षा जास्त जनुकामध्ये दोष व त्याचबरोबर राहणीमानातील दोष एकत्र आल्यामुळे आजार होतो. पण MODY (मोडी) मध्ये एकाच जनुकामध्ये बदल झालेला असतो. म्हणून यास 'मोनोजेनिक डायबेटिस' असे म्हटले जाते. यामध्ये अनुवंशिकता शंभर टक्के असते. तसेच २-३ पिढ्यांमध्ये एकाच लिंगाच्या व्यक्तीमध्ये (पुरुष किंवा स्त्री) मधुमेह असतो. एकूण मधुमेहींच्या १ ते २ टक्के प्रमाणात 'मोडी' दिसून येतो. महत्त्वाची गोष्ट म्हणजे यामध्ये लघवीतून किटोनद्रव्ये जात नाहीत व इन्शुलिन न वापरता गोळ्यांचा वापर करता येतो.

## इतिहास :

१९६४ सालापर्यंत इन्शुलिनवर अवलंबून (इन्शुलिन डिपेन्डंट) व इन्शुलिनवर अवलंबून नसलेला असे मधुमेहाचे दोन प्रकार होते. त्यास आता अनुक्रमे टाईप

१ व २ असे संबोधले जाते. त्यावेळी लहान मुलांमध्ये एक वेगव्या प्रकारचा मधुमेह आढळून आला. यामध्ये रक्तशर्करा वाढलेली असूनही त्या मुलांना काहीही लक्षणे नव्हती व त्यांच्या लघवीमध्ये किटोनद्रव्ये नव्हती. यास 'मोडी' असे म्हटले जात असे. पुढे १९७३ मध्ये फजान्स नावाच्या शास्त्रज्ञाने अशा प्रकारच्या ४५ रुग्णांची माहिती प्रकाशित केली. यांचा मधुमेह सुमारे १६ वर्षे गोळ्यांवर नियंत्रित राहिला होता. तसेच १५ टक्के रुग्णांमध्ये एकात्री जवळच्या नातेवाइकास मधुमेह होता. १९७४ मध्ये फजान्स आणि टॅटरसाल यांनी एकत्र येऊन या प्रकारास 'मोडी' असे नाव दिले.

या विषयावर पुढे मोठ्या प्रमाणात संशोधन झाले व १९९० साली या आजाराचे मूळ कारण सापडले. एकाच जीनमध्ये बदल झाल्यामुळे या प्रकारचा मधुमेह होतो. जनुकामधील बदलामधील बीटा पेर्शीमध्ये इन्शुलिनचे उत्पादन कमी होते. जनुकामधील बदल एका पिढीमधून दुसऱ्या पिढीमध्ये पन्नास टक्के वेळेस जातो. त्यामुळे १५ टक्के व्यक्तींना आयुष्यभरात मधुमेह होण्याची शक्यता असते.

# मधुमित्र

## लक्षणे :

साधारणपणे २० ते ५० वर्षे वयामध्ये या प्रकारच्या मधुमेहाचे निदान होते. हे रुग्ण स्थूल नसतात. रक्तशर्करा वाढल्याची लक्षणे असतात किंवा काढीकाढी काहीच लक्षणे नसू शकतात. सुरवातीच्या काळात इन्शुलिनची आवश्यकता नसते व सल्फोनील्युरियास् या प्रकारच्या गोळ्यांचा वापर करून मधुमेह नियंत्रणात ठेवता येतो.

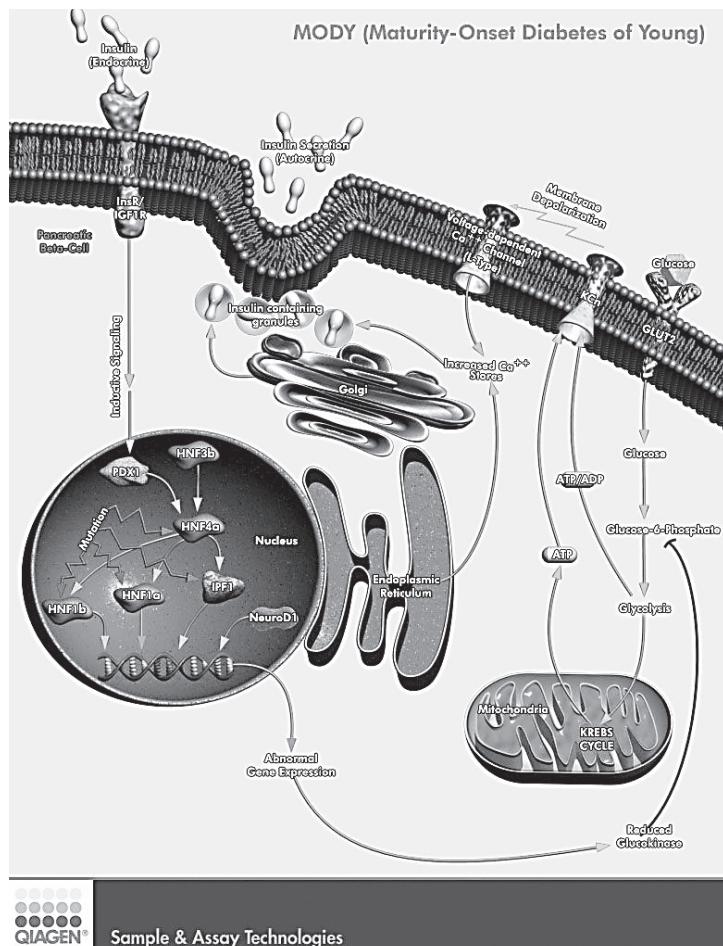
'मोडी' योग्य निदान झाल्यास त्यावर योग्य ते उपचार करता येतात. तसेच कुटुंबामधील सर्व व्यक्तींच्यादेखील तपासण्या करून मधुमेहाची शक्यता व्यक्त करता येते.

## उपप्रकार :

कोणत्या प्रकारच्या जनुकामध्ये बदल झालेला आहे यावरून आतपर्यंत 'मोडी'चे अकार उपप्रकार करण्यात आले आहेत. या ११ जनुकामधील बदलापैकी खालील उपप्रकार प्रामुख्याने आढळून येतात.

- १) MODY 1 - HNF 4 अल्फा जीन - अ) ५ ते १० टक्के रुग्ण. ब) गोळ्यांवर रक्तशर्करा नियंत्रण.
- २) MODY 2 - GCK जीन - अ) ३० ते ७० टक्के रुग्ण. ब) उपाशी पोटीच्या रक्तशर्करेमध्ये थोड्या प्रमाणात वाढ. क) उपचार करण्याची गरज कमी.
- ३) MODY 3 - HNF 1 अल्फा - अ) ३० ते ७० टक्के रुग्ण. ब) गोळ्यांचा वापर शक्य.
- ४) MODY 5 - HNF 1 बी - ५ ते १० टक्के रुग्ण.

इतर सात उपप्रकार खूपच कमी प्रमाणात दिसून येतात. या जनुकांविषयीच्या तपासण्या ब्रिस्बेन, ऑस्ट्रेलिया येथील मॉलेक्युलर डायग्रॉस्टिक लॅब येथे उपलब्ध आहेत. तेथे रक्ताच्या चाचण्यांवरून 'मोडी'चा उपप्रकार शोधला जातो.



## उपचार :

रक्तशर्करा जास्त काळ वाढलेली राहिल्यास दीर्घकालीन दुष्परिणाम होऊ शकतात. त्यामुळे मधुमेह नियंत्रणात ठेवणे अतिशय आवश्यक असते. पथ्य व व्यायाम याबोबरच सल्फोनील युरियाज् प्रकारच्या गोळ्या सुरुवातीच्या काळात उपयोगी ठरतात; मात्र मेटफॉर्मिन वा पायोलिटाइजोन ही औषधे वापरून उपयोग होऊ शकत नाही. कालांतराने गरज पडल्यास इन्शुलिनची आवश्यकता पडू शकते. टाइप १ व २ च्या तुलनेत 'मोडी'चे उपचार सोपे असतात. तसेच गोळ्यांचा डोसही कमी प्रमाणात लागू शकतो.

### ‘मोडी’ची वैशिष्ट्ये :

- रुग्णाचे वय २५ पेक्षा कमी
- रुग्ण स्थूल नसतात.
- लघवीमध्ये किटोनद्रव्ये नसतात.
- अनुवंशिकता शंभर टक्के
- २-३ पिढ्यांच्या पुरुषांमध्ये अथवा सिंत्रियांमध्ये मधुमेह
- इन्शुलिनविरोधी द्रव्ये (ॲंटीबॉडीज) यांचा अभाव
- सल्फोनिल्युरियाज् औषधांना उत्तम प्रतिसाद
- इन्शुलिनविना मधुमेहावर नियंत्रण
- टाइप १ व २ पेक्षा रुग्णांमध्ये वेगळेपणा

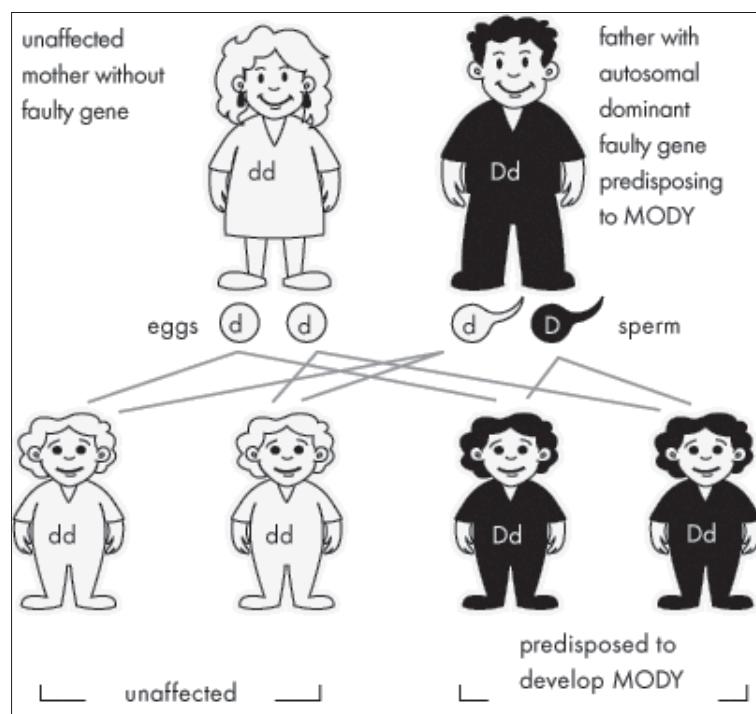
अशा प्रकारचा मधुमेह कोणत्याही कुठुंबामध्ये आढळून आल्यास ‘मोडी’ असण्याची शक्यता असते. अशा रुग्णांच्या तपासण्या करून ‘मोडी’चे निदान करता येऊ शकते. कुठुंबामधील इतर व्यक्तींना भविष्यात मधुमेह होण्याची शक्यता वर्तविता येते. यामुळे मधुमेहाचे निदान लवकर होऊ शकते. आगामी काळात या एकाच बदल झालेल्या जनुकामध्ये जनुकीय उपचारांनी पुनर्बदल घडविणे शक्य झालेल्यास मधुमेह बरा करणे शक्य होऊ शकेल, अशी आशा करण्यास काय हरकत आहे?

स्वादुपिंड खड्यांमुळे होणारा मधुमेह (FCPD) आशिया, भारत व आफ्रिकेसारख्या विकसनशील देशांमध्ये होणारा हा एक वेगळ्या प्रकारचा मधुमेह आहे. Fibrocalculus Pancreatic Dibetes (FCPD) स्वादुपिंडाला सूज आल्यामुळे व त्यामध्ये खडे झाल्यामुळे हा मधुमेह होतो. स्वादुपिंडाचे पाचक रस तयार करण्याचे कार्यही नष्ट होते व बीटा पेशी मृत झाल्यामुळे रक्तशर्कराही वाढते. १० ते ४० वर्षांच्या तरुण व्यक्तींमध्ये हा प्रकार आढळून येतो. पोटदुखी, स्वादुपिंडामधील खडे व मधुमेह हे तीन महत्त्वाचे घटक यामध्ये असतात.

दक्षिण भारतात हा प्रकार अधिक प्रमाणात आढळून येतो. एका अभ्यासात केरळच्या क्लिंपॅन जिल्ह्यामध्ये एकूण लोकसंख्येच्या ०.०९ टक्के व्यक्ती या आजाराला बळी पडल्याचे दिसले. जनुकीय दोष, ॲंटीऑक्सिडंट्सची कमतरता तसेच काही विषपदार्थांचा खाद्यपदार्थांमध्ये वापर (उदा. कसावा) ही याची कारणे आहेत.

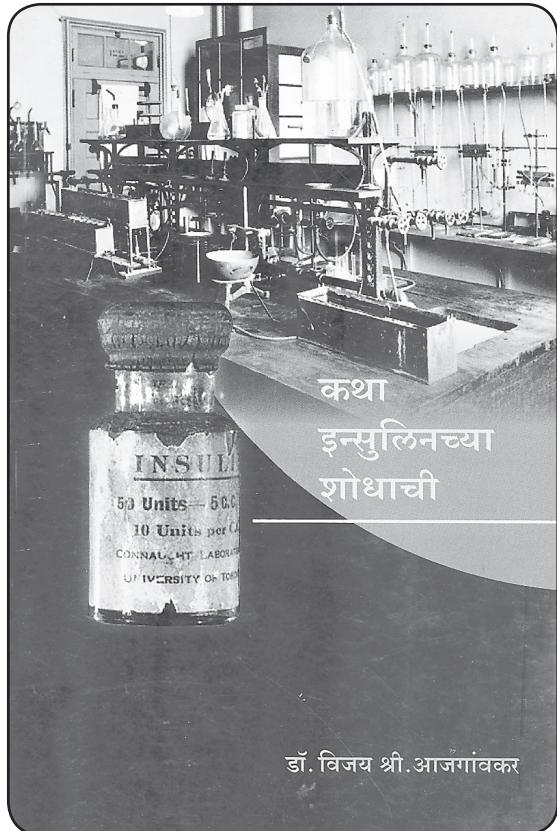
हे रुग्ण कुपोषित व कृष शरीरयष्टीचे असतात. त्यांच्या शरीराला निळसर छटा असते. त्यांना गालफुगी व फुगलेले पोट असते. त्यांना चरबीयुक्त चिकट शौचास होते. प्रथिने व सूक्ष्म पौष्टिक घटकांची कमतरता असते. बीटा पेशी पूर्णपणे नष्ट झालेल्या नसल्यामुळे थोड्याफार प्रमाणात इन्शुलिन तयार होत असते. म्हणूनच लघवीमध्ये किटोनद्रव्ये दिसून येत नाहीत. तसेच त्यांच्या रक्तातील चरबी वाढलेली नसते. अशा रुग्णांच्या पोटाची सोनोग्राफी व एक्सरे काढल्यास या आजाराचे निदान होऊ शकते.

आहार, व्यायाम याबोबरच सल्फोनील युरियाज् प्रकारच्या गोळ्या व गरज पडल्यास इन्शुलिन यांचा वापर करून रक्तशर्करा नियंत्रणात ठेवता येते.



# कथा इन्शुलिनच्या शोधाची

मधुमेहाबद्दलची माहिती संबंधित रुग्णांना मिळावी, या उद्देशाने मधुमित्र मासिक नियमित प्रसिद्ध होत असते. पुस्तकरूपानेही ही माहिती पुरविली जाते. मधुमेहींना उपयुक्त ठरणारे असेच एक नवीन पुस्तक प्रकाशित झाले आहे. या पुस्तकाचा परिचय आवर्जून वाचकांसाठी देत आहोत.



डॉ. विजय श्री. आजगावकर

लेखक - डॉ. विजय आजगावकर, एम.डी.

प्रकाशक - ग्रंथालयी, मुंबई.

मूल्य - रु. १५०

मधुमित्र मासिकातून आतापर्यंत इन्शुलिन या विषयावर अनेक लेख प्रसिद्ध झाले आहेत. इंजेक्शनची मात्रा, इंजेक्शन देण्याची जागा, औषध त्वरित थोड्या वेळासाठी शरीरात परिणाम करते की दीर्घ वेळपर्यंत परिणाम जाणवतो अशा तळेच्या मुद्द्यावर आधारित हे लेख होते.

इन्शुलिनच्या शोधावरही एक-दोन लेख होते; पण इन्शुलिनच्या शोधाची रोमर्हषक माहिती आता पुस्तकरूपात सविस्तर आली आहे.

मधुमेहावर परिणामकारक अशा औषधाचा शोध युरोप व अमेरिकेतील शास्त्रज्ञ १८९० सालापासून करीत होते. प्रत्येकाच्या प्रयत्नाने ज्ञानात भर पडत होती. तसे पाहिले तर अनेक शास्त्रज्ञांचे योगदान अंतिम यशामध्ये होते. शेवटच्या

टप्प्यात फ्रेडरिक बॅटिंग, त्यांचा सहकारी चार्लस् बेस्ट, प्रा. मैक्लिंड, प्रा. कॉलिप हा कॅनडाच्या मॉट्रियल कॉलेजमधील संच यशस्वी ठरला. प्रत्येकाची पाश्वर्भूमी निराळी होती. डॉ. बॅटिंग शल्यविशारद, प्रा. कॉलिप रसायनशास्त्रज्ञ, बेस्ट प्रयोगशाळेतील तंत्रज्ञ व प्रा. मैक्लिंड सर्वात ज्येष्ठ, वयस्कर, अनुभवी शाखाप्रमुख. बॅटिंग व बेस्ट यांच्या स्वभावाला अनेक कंगारे, गैरसमज, भांडणे, कडवटपणा व त्यातून निर्माण झालेल्या अनेक घटना! संशोधक ही सुद्धा माणसेच असतात. त्यांनाही अनेक समस्या असतात. कौटुंबिक कलहाला तोंड द्यावे लागते. रागलोभ असतात व त्यांचेही पाय मातीचेच असतात.

फ्रेडरिक बॅटिंगने लष्करातील नोकरी संपवून १९२० साली कॅनडातील टोरोंटो शहरापासून १९१० मैलावर असणाऱ्या लंडन येथे वैद्यकीय व्यवसायास सुरुवात केली व तेथील वैद्यकीय वेस्टर्न विश्वविद्यालयाच्या वैद्यकीय महाविद्यालयात अर्धवेळ प्रयोग निर्देशक म्हणून नोकरी सुरु केली. विद्यार्थ्यांसमोर व्याख्यान देण्याची तयारी म्हणून एक वैद्यकीय मासिक त्याने ग्रंथालयातून घेतले व तो ते वाचू लागला. त्यातल्या एका लेखाने बॅटिंग मंत्रमुद्ध झाला. लेख होता एका शविच्छेदनाचा. त्या शवाच्या स्वादुपिंडाच्या पाचकरसनलिकेत अनेक खडे साठले होते व त्यामुळे पाचकरस पुढे आतळ्यात जात नव्हता. पाचकरसाच्या दाबामुळे पाचकरस बनविण्यापैशी नष्ट झाल्या होत्या. तथापि इन्शुलिनची निर्मिती करण्याच्या लँगर हॅन्सची पेशीपुंज्यांची बेटे व्यवस्थित होती. त्या मृत व्यक्तीला मधुमेह नव्हता. बॅटिंगला पुढच्या कामाची कल्पना सुचली. ज्याला मधुमेह नाही असा कुत्रा घेणे, शस्त्रक्रियेने स्वादुपिंडातील पाचकरस नेणारी नलिका दोयाने घट्ट बांधणे, चार-सहा दिवसांनंतर पाचकरस तुंबल्यामुळे संबंधीत पेशी नष्ट होतील, त्यानंतर स्वादुपिंड शरीराबाहेर काढून थंड पाण्यात त्याचे बारीक तुकडे करावेत. त्या पाण्यात लँगरहॅन्सच्या पेशीबेटातील पेशींचा द्राव येईल. स्वादुपिंड वाढल्यामुळे मधुमेह झालेल्या कुत्र्यांना उपरोक्त द्राव थोळ्या प्रमाणात कातडीखाली टोचल्यास

त्याची रक्तशर्करा कमी होते का, याची तपासणी करणे. दुसऱ्या दिवशी त्यांनी विद्यालयातील प्रमुखांकडे त्याला अभिप्रेत असलेल्या प्रयोगाचा आढावा सांगितला व प्रयोग करण्याची सुविधा मागितली. प्रमुखाने टोरोंटो येथील वैद्यकीय महाविद्यालय व रुग्णालय येथे सर्व सोयी व तज्ज्ञ उपलब्ध आहेत, तेव्हा तेथे जावे असा सल्ला दिला. ८ नोव्हेंबर १९२० रोजी बॅटिंग यांनी प्रा. मैक्लिंड यांची भेट घेऊन चर्चा केली व नंतर १७ मे १९२१ रोजी बाडबिस्तरा घेऊन टोरोंटो येथे आले व त्यांचे शेवटचे टोरोंटो पर्व सुरु झाले.

टोरोंटो पर्व –

प्रा. मैक्लिंड यांनी त्यांना प्रयोगशाळेची जागा व काही कुत्रे दिले. तसेच चार्लस् बेस्ट या वैद्यकीय विद्यार्थ्यांची मदतनीस म्हणून नेमणूक केली. शेवटी १९२३ सालच्या नोबेल पारितोषिकासाठी प्रा. मैक्लिंड व बॅटिंग यांची निवड झाल्याची घोषणा झाली. या टोरोंटो पर्वात प्रा. कॉलिप हे रसायनशास्त्रज्ञांनी इन्शुलिनची शुद्धी व प्रमाणीकरण करण्याच्या कामात सहभागी झाले.

टोरोंटो पर्वात उपरोक्त सहकाऱ्यात अनेक गैरसमज, भांडणे झाली पण प्रा. मैक्लिंड व कर्नल गुडरहम यांनी सर्वांची समजूत घातली.

डॉ. विजय आजगावकर यांनी आपल्या पुस्तकात या पर्वाचे मनोहारी वर्णन केले आहे. ते त्यांच्या पुस्तकातून वाचाचे आवश्यक आहे.

पुस्तकाचे आणखीही एक वैशिष्ट्य आहे. संपूर्ण तीन वर्षांतील काम व घटना व्यक्तींच्या स्वगतातून, मनोगतातून वितारलेल्या आहेत. त्यामुळे त्यांचे मनोव्यापार, त्यांचे रागलोभ यांची कल्पना येते. अन्यथा हे समजणे अशक्यच होते. म्हणूनच हे चित्रण मनोज्ञ किंवा मनोहारी झाले आहे.

लेखकाचे प्रास्ताविक त्याच्या समतोल मानसिकतेची व प्रगल्भ जीवनदृष्टीची साक्ष आहे. त्यामुळे प्रास्ताविक विशेष वाचनीय झाले आहे.

- डॉ. जनार्दन वाटवे

## डायबेटीस कुटवे अर मिळण्याचे एकमेव ठिकाण

# मधुमित्र®

■ Pune ■ Kolhapur ■ Sangli

फृत वेअर

### GENTS



### LADIES



### COMMON



Ganesh Gaikwad @ 9922964841

- स्विटनर्स व बिस्किट्स
- हेल्थ ड्रिक्स
- रोस्टेड स्नॅक्स
- हेल्थ केआर प्रॉडक्ट्स
- हाय फायबर फूड्स
- न्यूट्रीशनल फूड्स
- हेल्दी आईल्स
- ग्लूको मीटर्स व स्ट्रीप्स
- सोया प्रॉडक्ट्स
- ऑर्गॅनिक फूड्स
- आरोग्य विषयी पुस्तके

### Madhumitra Distributors

PUNE : Shvitara Garden, Shop No. 18, New DP Road, Near Paranjpe School , Kothrud, Pune-38, Mob. 9822154813

KOLHAPUR : Mob. 9923331005

SANGLI · Mob. 9372909099

[www.madhumitra.com](http://www.madhumitra.com)

# डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा संस्थेचा सुवर्ण महोत्सव – आवाहन

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा ही एक सेवाभावी संस्था असून गेली ५० वर्षे सातत्याने मधुमेहीना मदत करण्याचे कार्य करीत आहे. त्यामध्ये प्रामुख्याने खालील गोष्टींचा समावेश आहे.

- १) मधुमेहाविषयी समाजात जागृती करणे. त्यासाठी संमेलने, सभा, शिबिरे, कार्यशाळा आयोजित करणे.
- २) मधुमेहींसाठी तज्ज्ञ डॉक्टर्स, आहारतज्ज्ञ व इतर सल्ला व उपचार अल्प दरात करणे.
- ३) अद्यावत लॅबोरेटरीची सोय व अल्पदरात तपासण्या करणे.
- ४) बालमधुमेही व गरीब रुग्णांना विनामूल्य किंवा अल्प दरात औषधे, सल्ला, उपचार व शिक्षण देणे.
- ५) अद्यावत आयुधांनी सुसज्ज असे 'डायबेटिक फूट विलनिक' चालविणे.
- ६) पुण्यात कर्वे रोडवरील मुख्य कार्यालयाव्यतिरिक्त शहराच्या विविध भागात गरजूंसाठी चार ठिकाणी उपशाखा चालविल्या जातात.
- ७) 'मधुमित्र' या मासिकातून गेली २६ वर्षे मार्गदर्शन. मधुमेहाविषयक माहिती देणारे महाराष्ट्रातील हे पहिले मासिक असून त्याचे सभासद महाराष्ट्रात व महाराष्ट्राबाहेरही आहेत.
- ८) संस्थेने आय.एस.ओ. प्रमाणपत्र मिळविण्यासाठी सर्व तयारी पूर्ण केली आहे. ५० वर्षांपूर्वी संस्थेची सुरुवात (कै.) डॉ. मा. पु. जोशी यांचे घरी लहान प्रमाणात झाली. त्यानंतर अनेक डॉक्टर्स व सेवाभावी व्यक्तींच्या योगदानातून संस्थेचा व्याप वाढत गेला. पुण्यातील प्रसिद्ध फिजिशियन डॉ. ह. वि. सरदेसाई यांचे अध्यक्षतेखाली संस्थेचे कार्य प्रगतिपथावर चालू आहे.

संस्थेच्या आजपर्यंतच्या वाटचालीत अनेक देणगीदार, हितचिंतक, जाहिरातदार यांचे योगदान आहे. मधुमेहींची संख्या दिवसेंदिवस वाढत चालली आहे. भारतातील मधुमेहींच्या संख्येतील वाढ ही जगातील इतर कोणत्याही देशापेक्षा जास्त आहे. बाल व तरुण मधुमेहींमधील वाढही लक्षणीय आहे. त्याला आळा घालण्यासाठी संस्थेने अनेक नवीन उपक्रमांची योजना आखली आहे.

सुवर्णमहोत्सवी वर्षानिमित्त अशा उपक्रमांना चालना देण्याचा आमचा प्रयत्न आहे. सुवर्णमहोत्सवी वर्षानिमित्त संस्थेपुढे असलेल्या काही प्रकल्पांचे कार्य सुरुही झाले आहे. परंतु त्यासाठी लागणारे आर्थिक बळ व कार्यकर्ते कमी पडत आहेत. त्यासाठी आपल्यासारख्या सेवाभावी वृत्तीच्या मान्यवरांना आम्ही आवाहन करण्याचे ठरविले आहे. त्यास आपण सकारात्मक प्रतिसाद द्याल अशी खात्री आहे. आपण खालील कोणत्याही प्रकारे संस्थेला मदत करू शकता.

- १) रोख देणग्या – देणग्यांवर इन्कम टॅक्स ८०जी कलमान्वये ५० टक्के कर सवलत मिळते.
- २) बालमधुमेही व गरीब रुग्ण दत्तक योजना.रु... एक हजारचे पटीत आपण देणगी देऊ शकता. रु. वीस हजार देणगीच्या व्याजातून गरीब मधुमेहींचा इन्शुलिन इंजेक्शनचा खर्च भागू शकतो.
- ३) पृष्ठदान – सुवर्णमहोत्सवी वर्षानिमित्त प्रसिद्ध होणाऱ्या स्मरणिकेत 'शुभेच्छा शुल्क' रु. एक हजार देऊन

- स्मरणिकेच्या एका पानाचा खर्च देणे. पानाचे शेवटी तळटीपैमध्ये पृष्ठदान करणाऱ्याचे नाव छापले जाईल.
- ४) मधुमित्र मासिकात जाहिरात देणे. (दरपत्रक शेवटच्या भागात पाहावे.)
  - ५) आपली किंवा आपल्या परिवारातील कोणाचीही संस्थेच्या सभासदत्वाची वर्गणी भरणे. (सर्व सभासदांना दरमहा प्रसिद्ध होणारे 'मधुमित्र' मासिक विनामूल्य पाठविण्यात येते.)
- वार्षिक सभासदत्व शुल्क : रु. ३००/-
  - तहहयात सभासदत्व शुल्क : रु. ४,०००/-  
(‘मधुमित्र’ मासिक पहिली तीन वर्षे विनामूल्य पाठविण्यात येईल)
  - तहहयात पती-पत्नी संयुक्त सभासदत्व शुल्क : रु ७,०००/-  
(‘मधुमित्र’ मासिक पहिली ५ वर्षे विनामूल्य पाठविण्यात येईल.)
  - देणगी : रु. २०,०००/- किंवा जास्त.  
(‘मधुमित्र’ मासिक पुढील १० वर्षे विनामूल्य पाठविण्यात येईल.)  
(देणगी मूल्यावर इन्कम टॅक्स ८०जी कलमान्वये ५० टक्के कर सवलत)
- ६) ‘मधुमित्र’ मासिकाचे वर्गणीदार होणे किंवा इतरांना भेट म्हणून १ वर्षाची वर्गणी भरावी. वार्षिक वर्गणी : रु.२००/- पोस्टेजसह
  - ७) पुण्यातील मधुमेहींच्या सर्वेक्षणसाठी आर्थिक मदत करणे. हा प्रकल्प संशोधनात्मक असल्यामुळे खूप खर्चिक आहे. परंतु आजपर्यंत मोठ्या प्रमाणात असे शास्त्रीय सर्वेक्षण झालेले नाही. इतर शहरांनाही तो मार्गदर्शक ठरेल. या प्रकल्पाची प्राथमिक तयारी पूर्ण झालेली आहे.

## ‘जुने द्या नवीन घ्या’!

### नवीन श्रवणयंत्रावर २०% पर्यंत सवलत

योजना १५ सप्टेंबर २०१३ ते १५ ऑक्टोबर २०१३ पर्यंतच



**अत्याधुनिक  
डिजीटल श्रवणयंत्रासाठी**

**मांडके<sup>®</sup>  
हिअसिंग सर्क्हिसेस्**

<p>मुख्य ऑफिस</p> <p>समृद्धी अपार्टमेंट, ९६४ सदाशिव पेठ, पुणे – ४११०३०</p> <p>फोन: (020) 24476251, 24477246</p>	<p>शाखा</p> <p>मिथिला अपार्टमेंट, ८१, आनंदपार्क, HDFC बँके शोजारी, औंध, पुणे – ४११००७</p> <p>फोन: (020) 25888889, 32609546</p>
---	--

- ८) डायबेटिक एज्युकेटर, डॉक्टरांचे प्रशिक्षण व इतर कामासाठी आर्थिक मदत करणे.
- ९) संस्थेच्या कामासाठी नियमित वेळ देऊन स्वयंसेवक म्हणून काम करणे. आपल्या मदतीमुळे संस्थेच्या कार्याला मोठा हातभार लागाणार आहे. तरी आपण वर दिलेल्या किंवा अन्य प्रकारे योगदान देऊन संस्थेवरील आपला विश्वास दृढ करावा ही विनंती.

## विशेष सूचना :

- सर्व देणग्या इन्कम टॅक्स ८०जी कलमान्वये ५० टक्के करसवलतीस पात्र आहेत.
- सुवर्णमहोत्सवी वर्षानिमित्त दि. ३१ नोव्हेंबर २०१३ पर्यंत संस्थेचे सभासदत्व किंवा 'मधुमित्र' ची एक वर्षाची वर्गणी भरणाऱ्यांना 'मधुमेह व आहार' ही उपयुक्त पुस्तिका भेट देण्यात येईल.
- रु. १,००० ते रु.५,००० देणगी देणाऱ्यांना 'मधुमेहाची ओळख' हे पुस्तक भेट देण्यात येईल.
- रु. ५,००० किंवा त्यापेक्षा जास्त देणगी देणाऱ्यांना फास्टिंग ब्लड शुगर, एस. कोलेस्ट्रॉल, एस. क्रियाटीनीन या रक्ताच्या तपासण्या व इ.सी.जी. विनामूल्य काढून देण्यात येईल.

वरील तपासण्या दि. १ ते ३१ डिसेंबर २०१३ या कालावधीत पूर्वनियोजित वेळेनुसार संस्थेच्या कार्यालयात होतील.

- रु. एक लाखापेक्षा अधिक देणगी देणाऱ्यांना सुवर्णमहोत्सवी वर्षाच्या मुख्य कार्यक्रमाचे वेळी 'कृतज्ञता पुरस्कार' देऊन गौरविण्यात येईल. 'सावधान' योजनेतील सर्व १२ तपासण्या देणगीदार पती-पत्नींसाठी विनामूल्य असतील.

## स्मरणिका जाहिरात दरपत्रक

- मागील कवहर (संगीत)	रु. १५,०००
- कवहर पान २ व ३ (संगीत)	रु. १२,०००
- पूर्ण पान (संगीत)	रु. १०,०००
- अर्धे पान (संगीत)	रु. ७,०००
- पाव पान (संगीत)	रु. ५,०००
- पूर्ण पान (कृष्णधवल)	रु. ५,०००
- अर्धे पान (कृष्णधवल)	रु. ३,५००
- पाव पान (कृष्णधवल)	रु. २,५००
- पृष्ठदान-तळपट्टी (कृष्णधवल)	रु. १,०००

### तांत्रिक तपशील

स्मरणिकेचा साईज - १/४ डेमी (२२ X २८ सें.मी.)

प्रिंट एरिया - १/४ डेमी (१६ X २२ सें.मी.)

जाहिरात साईज - पूर्ण पान (१६ X २२ सें.मी.)

जाहिरात साईज - अर्धे पान (११ X १६ सें.मी.)

जाहिरात साईज - पाव पान (११ X ७.५ सें.मी.)

जाहिरात मजकूर - १) टाईप केलेला मजकूर

२) आर्ट वर्क

३) सीडी (पी.डी.एफ. फाईल)

४) ऑफसेट पॉजिटिव (१०० डॉटेड स्क्रीन)

टीप : जाहिरातदार व  
देणगीदारांनी रक्कमेचे  
चेक किंवा ड्राप्ट याद्वारे  
'डायबोटिक असोसिएशन  
ऑफ इंडिया, पुणे शाखा' या  
नावाने पाठवावेत ही विनंती

## मधुमेह विषयक भव्य प्रदर्शन

सुवर्ण महोत्सवाच्या १६ व १७ नोव्हेंबर २०१३ (शनिवार व रविवार) रोजीच्या टिळक स्मारक मंदीर, टिळक रोड, पुणे येथील मुख्य कार्यक्रमांचे दिवशी दोनही दिवस मिळून एका स्टॉलचे भाडे.

२ X २ स्क्रै. मीटर - रु १२,०००/-

प्रत्येक ज्यादा स्टॉल - रु. १०,०००/-

टेबल स्पेस - रु ६,०००/-

आपले उत्पादन किंवा माहिती लोकांपुढे पोहोचविण्याची ही सुवर्णसंधी आहे. यातून मिळणाऱ्या उत्पन्नाचा उपयोग मधुमेहींसाठी संस्थेतर्फे होणाऱ्या कल्याणकारी उपक्रमांसाठी होईल.

# तयारी दिवाळीची

दिवाळीसाठी फराळ  
करताना साखर  
वाढण्याची भिती सतत  
मनात असते. वर्षातून  
एकदा येणारी दिवाळी  
मनाप्रमाणे साजरी  
करायला हवीच आणि  
यासाठी दिवाळीचा  
फराळही हवा. यंदाच्या  
दिवाळीत करण्यासाठी  
काही पदार्थ खास  
मधुमेहींसाठी.

- सौ. मेधा पटवर्धन,  
आहारतज्ज्ञ



## चिवडा

### साहित्य :

पोहे (जाड)	..... 1 वाटी,
पंढरपुरी डाळ	..... 1 चहाचा चमचा,
फोडणीसाठी तेल	..... 2 चहाचे चमचे,
कढीपत्ता	.....
हिरवी मिरची	..... 4-5
हळद	..... स्वादानुसार
मीठ	..... स्वादानुसार
धने-जीरे पावडर	.....

### कृती :

पोहे ओळूनमध्ये किंवा भट्टीमध्ये भाजून घ्यावेत.  
फोडणीसाठी तेल गरम करावे. फोडणीसाठी  
हळद, कढीपत्ता, हिरवी मिरची, धने-जीरे  
पावडर हे सर्व घालावे. फोडणी गार झाल्यावर  
पोह्यांवर घालावी. मीठ, डाळ घालून सर्व मिश्रण  
चांगले एकत्र करावे.  
वाढप 1 (उभांक 200, एका वाढपासाठी)

## मधुमित्र

### चकली

#### साहित्य

चकलीची भाजणी ..... ३ चहाचे चमचे,  
लोणी ..... २ चहाचे चमचे,  
तीळ ..... १ चहाचा चमचा,  
तिखट, हळद, मीठ ..... स्वादानुसार  
कृती :  
प्रथम एक कप पाणी उकळवावे. त्यामध्ये लोणी, तिखट, हळद  
घालावी. त्यामध्ये भाजणी घालून त्याची उकड काढावी. थोडे भाजलेले  
तीळ घालावेत.

उकड चांगली मळून त्याच्या चकल्या घालाव्यात.  
ओव्हनमध्ये ठेवून १०० अंश सेल्सिअसला ५ ते ७ मिनिटे बेक  
कराव्यात.  
याचप्रकारे कडबोळी करता येतील. भाजणीचे वडे करताना कांदा-  
कोथिंबीर घालावी आणि बेक करावेत.  
वाढप १ (उष्मांक १५०, एका वाढपासाठी)



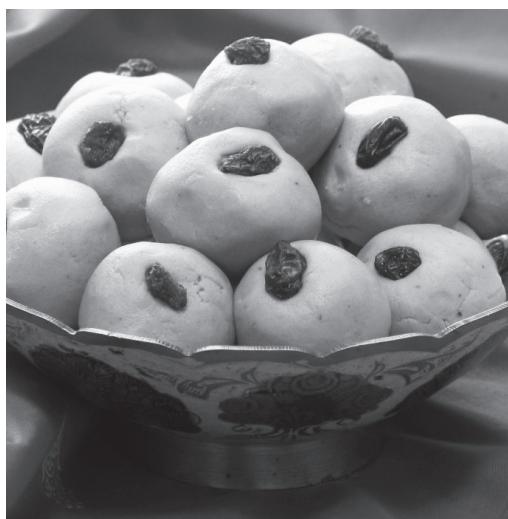
### बेसनलाडू

#### साहित्य

बेसन ..... ३ टेबलस्पून,  
तूप ..... ३ चहाचे चमचे,  
वेलदोडापूळ, कृत्रिम गोडी आणणारा पदार्थ.

#### कृती :

तूप गरम करून बेसन गुलाबी रंगाचे होईपर्यंत भाजावे.  
बेसन गार झाल्यावर त्यामध्ये वेलदोडापूळ व चवीनुसार  
कृत्रिम गोडी आणणारी पावडर घालावी. मिश्रण एकजीव  
करून छोटे छोटे लाडू करावेत. याच प्रकारे गव्हाच्या  
पीठाचा लाडू किंवा रव्याचा लाडू करता येतो.  
वाढप - २ (उष्मांक - १४५, एका वाढपासाठी)



मोतिबिंदू  
डायबेटिक रेटिनोपैथी  
तिरळेपणा / काचबिंदू  
सल्ला - निदान  
उपचार - शस्त्रक्रिया

एकाच छताखाली नेत्रोपचारामधील सर्व काही



नयनतारा आय विलिनिक

अत्याधुनिक नेत्र चिकित्सा केंद्र

युग्म कॉम्प्लेक्स, २ रा मजला, गणेश नगर, एरंडवणा, पुणे ४११ ०३८  
फोन नं.: ०२०-२४४४१३०८ / २४४६४४६३ Email : mapayp3112@yahoo.com

मधुमित्र  
सभासदांसाठी  
१०% सवलत.

## गोडाचे चिरोटे

साहित्य :

मैदा ..... ३ टेबलस्पून,  
तांदळाची पिठी ..... १ टेबलस्पून ,  
तूप ..... ३ चहाचे चमचे,  
मीठ, कृत्रिम गोडी आणणारा पदार्थ.

कृती :

मैदा, तूप, मीठ एकत्र करून घट्ट मळून घ्यावे. तांदळाची पिठी आणि तूप एकत्र करून फेटावे. मळून घेतलेल्या मैदाच्या छोट्या पोळ्या लाटाव्यात. एका पोळीला फेटून घेतलेली तांदळाची पिठी लावून वरून दुसरी पोळी ठेवावी. पोळीचा रोल करून एकसारखे कापून घ्यावे व त्याचे चिरोटे लाटावेत. लाटलेले चिरोटे १०० अंश सॅटिग्रेड तापमानाला ८-१० मिनिटे बेक करावेत. चिरोटे गरम असतानाच त्यावर कृत्रिम गोडी आणणाऱ्या पदार्थाची पावडर घालावी. वाढप - १ (उष्मांक १६०, एका वाढपासाठी)



## मोदक

साहित्य:

तांदूळ पिठी ..... १ वाटी,  
पाणी ..... १ वाटी,  
तेल ..... १ टेबलस्पून,  
मीठ ..... चवीपुरते (चिमुतभर),  
खसखस ..... १ चहाचा चमचा,  
वेलदोडापूड ..... अर्धा चहाचा चमचा.

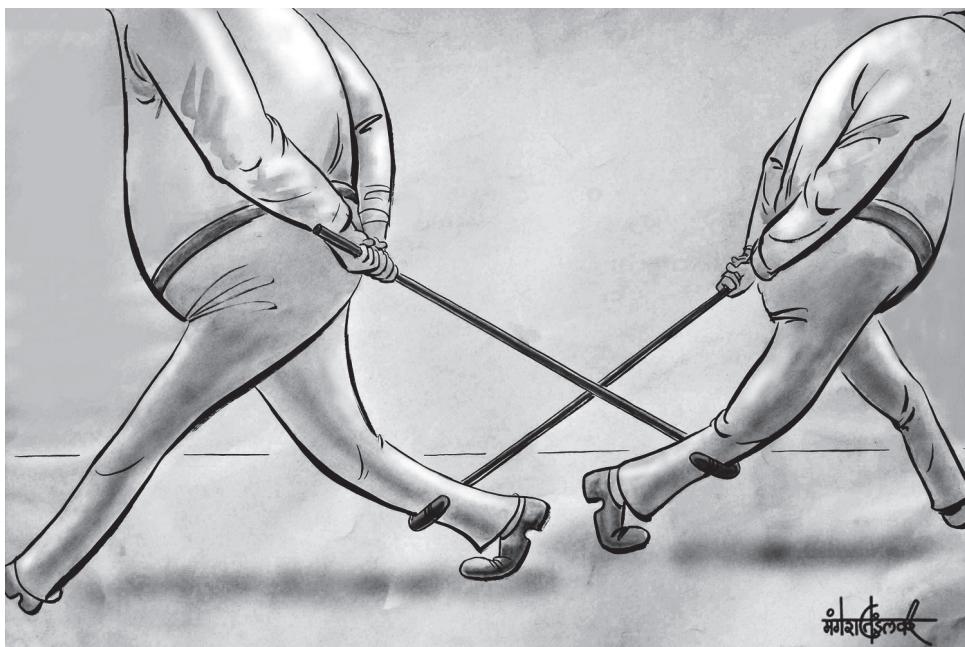
कृती :

तांदूळ पिठी, पाणी, तेल, मीठ एकत्र करून प्रेशरकुकरमध्ये भाताप्रमाणे वाफवावे. खोलेला नारळ वाफवून त्यात गोडी आणणारा पदार्थ (कालटेम) घालून वाफवावे. खसखस, वेलची पूड घालावी व हे सारण भरून मोदक करावे. या प्रमाणात दहा मोदक होतात. एका मोदकातील पोषणमूल्य - प्रोटीन -२ ग्रॅम, फॅट - ४.२ ग्रॅम, कार्बोहायड्रेट - १७ ग्रॅम, कॅलरी- १०२

- सौ. नीता कुलकर्णी, आहारतज्ज्ञ



### तेंडुलकरांची व्यंगचित्रे



### पाय ओढणारी डोकी

## डायबेटिस आणि दिवाळी!

दिवाळी आणि साखरेचं आहे जवळचं नातं,  
लाढू, चिरोटे आणि शंकरपाळ्या घराघरात केलं जातं,  
किती जरी म्हटलं तरी 'गोड' खालूं जातं,  
दिवाळीच्या गडबडीत साखर तपासायचं राहतं!  
आहार तज्ज्ञांचा सल्ला घेऊनच फराळ करा मस्त,  
जादा कॅलरीज जाळण्यासाठी व्यायाम करा जास्त!  
वैद्यकीय सल्ला धोणं केव्हाही फायद्याचं असतं,  
वेळोवेळी तपासणी करून रहा आपण निर्धास्त!  
ओळखपत्र जवळ ठेवा गावी जाता सुट्टीत,  
'हायपो' च्या त्रासासाठी साखर असावी सोबतीस!  
अशा रितीने साजरी करा दिवाळी आपली बिनधास्त,  
दिवाळीच्या शुभेच्छा देतो, टेन्शन देत नाही जास्त!!!

दिवाळी असो वा दसरा,  
मधुमेहाला नको विसरा!  
आहार, व्यायामाचा घेऊन आसरा  
सण करुया साजरा!!!

डायबेटिससुद्धा दूर राहील  
जर बदलाल आपली 'लाईफस्टाईल'!!!

डायबेटिस झाला तरी आनंदाने स्वीकार करु,  
त्याच्याबद्दल माहिती घेऊन, जीवन आपले सुकर  
करु!!!

**देवेंद्र बाळासाहेब खोत**  
'काव्यडोस' मधून साभार

मधुमेहाची कारणे, लक्षणे, त्यावरचा उपाय, व्यायाम, आहार अशा प्रत्येक  
गोर्धंबद्वल माहिती देणारी नाटिका

# घडलं, बिघडलं, सावरलं!

लेखक - डॉ. रमेश गोडबोले

तिसरी घंटा वाजते. वाईसंगीत बंद होते आणि निवेदन सुरु होते.

निवेदिका : नाटकाचा विषय असा आहे – पत्नीच्या आग्रहास्तव सहज म्हणून मधुमेही शिबिरात केलेल्या रक्त तपासणीत एका व्यक्तीला मधुमेह असल्याचे निदान होते. मधुमेह कायमचा बरा होत नाही, हे तेथील डॉक्टरांनी सांगितल्यावर तो खूप गांगरून व घाबरून जातो. मधुमेहातून कायमची सुटका करून घेण्याच्या अगतिकतेपोटी फुकट सळ्ये देणाऱ्या हितचिंतकांचे ऐकत जातो. या सर्व जीवन प्रवासात नेमकं काय घडतं ते सादर होतंय या नाटकातून. रंगमंचावर मधुमेह शिबिराचा देखावा (मागे पाटी – डायबेटिक असोसिएशन ॲफ इंडिया, पुणे शाखा. मधुमेह शिबिर. एक मिनिटात फुकट तपासणी)

एका बाजूच्या टेबलाच्या पाठीमागे �エン्प्रेन घातलेल्या लेडी टेक्निशियनच्या समोरच्या खुर्चीवर एक खेडूत रक्तातील साखर तपासणीसाठी बसलेला.

लेडी टेक्निशियन : बाबा आपलं नाव?

रुण, श्रीखंडराव गोडघासे: माझं पाळण्यातलं नाव विठोबा. पन म्या लई श्रीखंड खायचो बगा. घरामंदी दुधाची रेलचेल. आई लाड करायची. ती माज्यासाठी रोज श्रीखंड करायची. त्यामुळं मला समदं गाववालं श्रीखंड्या म्हणून लागले. आता दोन पोरांचा बाप झाल्यावर श्रीखंडराव म्हणत्यात.

लेडी टेक्निशियन : आणि आपलं आडनाव?

श्रीखंडराव : तेची बी गंमतच हाय. नवरात्रात देवीला नऊ दिस गोडधोडाचा नेवैद्य दाखवण्याचा मान आमच्या घराण्याचा. म्हणून आमचं

आडनाव झालं गोडघासे!

लेडी टेक्निशियन : आपल्याला मधुमेह आहे का? श्रीखंडराव : अगं पोरी, मी बारा वर्षांचं कोवळ पोर असतानाच मला ही बिमारी जडली. त्यालाच तुम्ही मधुमेह म्हंता नव्ह? आमच्या गावाकडं त्याला 'डायबिटिस' म्हंत्यात. तेच काय झालं –म्या खंगत चाललो होतो. धा डाक्टर बदलले. इंजक्शनच्या सुयांनी अंगाची चाळण केली. पर मला काय आराम मिळ्णा. घडी घडी लघवीला जायचो. बकासुरासारखा खायचो. पण खंगत चाललो. आईनं दिसंलं त्या देवाला नवसं केलं. अजून म्या फेडतोय ते. भूतबाधा समजून शेवटी देवऋषाच्या पायावर घातलं. त्या देवऋषानं मला फोकानं बडिवलं. शेवटी मी बेसुद पडलो. तवा गावच्या मास्तरनं मला बैलगाडीत घातलं आणि तालुक्याला नेलं. तिथल्या डाक्टरनं माझं लघवी-रक्त तपासलं. सांगितलं, पोराला डायबिटिस झालाय. इन्सुलिन घालून सलाईन लावलं आणि मी जादूसारखा ताडकन उटून बसलो. तवापासून दोन इन्शुलिन सुया माझं मी टोचून घेतो. एक दिवस बी खाडा नाय. या नवरात्राला डायबिटिस होऊन वीस वर्ष होतील.

टेक्निशियन : जाण्यापूर्वी आमच्या डॉक्टरांना भेटून जा. तुमचा अनुभव ऐकून तुम्हाला संस्थेचं सुवर्णपदकं मिळेल. त्याबद्वल डॉक्टर तुम्हाला माहिती देतील.

डॉ. गोडबोले : तुमच्या उदाहरणावरून इतर मधुमेहीना उत्साह यावा म्हणून डायबेटिस असोसिएशनच्या बालमधुमेही विभागामध्ये एकदा तुमचा अनुभव सांगण्यासाठी या. ज्यांना २० वर्षांहून अधिक काळ मधुमेह आहे व ज्यांनी तो नियंत्रणात ठेवला आहे त्यांना पदके देऊन

## मधुमित्र

डायबेटिक असोसिएशनतर्फे सत्कार करण्याची प्रथा आहे. तुम्ही नक्की सुवर्णपदक मिळवाल. टेक्निशियनकडे पुढील रुग्ण येतो. (सौ. माधुरी साखरे) टेक्निशियन : तुम्हाला मधुमेह आहे का? माधुरी साखरे : अजून तरी माहीत नाही. पण मला खूप भिती वाटते. एकदा तो चिकटला की सगळं संपलच. याचवेळी बाजूने एक कुटुंब प्रवेश करते. (एक लढू पति-पत्नी, लहान मुलगी रस्त्याने जात असताना पाटी वाचत तिथे येतात.) मधुरा (पत्नी) : अरे मधु, वाचलंस का? फुकट शुगर तपासणी. करायची का? मधू (पत्नी) : नको त्या भानगडीत पडायला. फुकट म्हणून तपासणी करायचो आणि फुकटचं झंगट मागे लागायचं. चल, आपल्याला अजून सामोसे, मिठाई घ्यायला जायचंय. स्वीटी (मुलगी) : मम्मी, आधी पिइझा. मधुरा : चूप तू, तुमचे असे लाड करूनच १२ वर्षांच्या तुझ्या दादाचं वजन ६० किलोला टेकलं आहे. अहो, तुम्ही शुगर करून घेताय ना! एक मिनिटाचं तर काम आहे. परवाच माझ्या ऑफिसमधल्या एका मधुमेही सहकाऱ्याचा पाय कापावा लागला. मला नेहमी सांगायचा, 'डॉक्टर दर तीन महिन्यांनी शुगर करायला सांगतात. फुकट पैसे काढतात.' पण आता डोळे उघडले त्याचे. पण काय उपयोग? पाय गमवावा लागला ना.

मधू : अंगं ए, माझ्यापेक्षा तूच का नाही करून घेत शुगर. तुझी आईही 'शुगर सप्राझी' आहे.

मधुरा : दोन वर्षांपूर्वीच मी केली होती. तेव्हा ती अगदी नॉर्मल होती.

मधू : तेव्हा तुझं वजनही बेताचं होतं. आता दीडपट झालय.

मधुरा : आणि तुम्ही काय कमी आहात. अलीकडं तर टेनिस खेळायलाही जात नाही. उलट रविवारी 'वैशाली' त जाऊन डोसा, कटलेट अशा दोन तरी डिश मागवता ना?

तुम्हाला थोडं बीपीदेखील आहे. डॉक्टरांकडे जा म्हटल तरी जात नाही. दिवसभर कॉम्प्युटरसमोर बसता.

व्यायाम नाही. गळल्यासारखं वाटतं म्हणता. जा, शिबिर संपेल. त्याआधी तपासणी करून घ्या. मधुः बरं बाई, घेतो. (याचवेळी माधुरी साखरे व डॉक्टर यांचे संभाषण सुरु असते)

माधुरी साखरे : डॉक्टर, माझी शुगर नॉर्मल आहे बघून हायस वाटलं. आता ५-१० वर्षे वाट्टेल ते खायला मोकळी.

डॉ. गोडबोले : सध्या मधुमेहातून वाचला आहात. पण तुमचं वजन जास्त आहे. कमी करायलाच हवं.

माधुरी : अहो डॉक्टर, मी जेवताना फक्त दोन फुलके आणि दोन चमचे भात खातो. हवा खाऊन माझं वजन वाढतं की काय कोणास ठाऊक!

डॉक्टर : जेवण सोडून इतरवेळी काय खाता? व्यायाम करता का?

माधुरी : मी नोकरी करते. दिवसभर कॉम्प्युटरसमोर असते. फॅक्टरीत सकाळी नाश्ता असतो. १-२ वडे किंवा उप्पीट. जेवणानंतर स्वीट डिश मात्र आवर्जून घेते. दिवसात ३-४ वेळेस चहा होतो. उन्हाळ्यात १-२ बाटल्या कोक. व्यायामाला वेळच नाही मिळत.

डॉक्टर : जेवण कमी असले तरी इतरवेळी भरपूर कॅलरीजचे खाणे आणि व्यायामाचा अभाव यामुळे तुमचे वजन वाढते. आज तुम्ही मधुमेहाच्या तावडीतून सुटलात; पण रक्तदाब, संधिवात, हृदयविकार अशा इतर बन्याच व्याधी तुमच्या डोक्यावर टांगत्या तलवारीसारख्या आहेत.

माधुरी : बापरे! नको. मी आजच व्यायामाला सुरुवात करते. (एवढ्या वेळात मधुरी शुगर तपासणी होते.)

टेक्निशियन : तुमची शुगर थोडी जास्त आहे. पण घाबरू नका. डॉक्टर गोडबोलेना भेटा.

मधू : आडनाव गोडबोले, पण सांगणार काय, कडुलिंबाचा रस प्या. कारली खा आणि रोज इन्शुलिनचे इंजेक्शन घ्या. तरी तुम्ही म्हणता म्हणून जातो.

डॉक्टर : तुमची शुगर बरीच असली तरी सहज नियंत्रणात येईल. तुम्ही कोणताही पदार्थ खाऊ शकता पण प्रमाणात. फक्त नियमित व्यायाम हवा.

मधुमेह संपूर्ण बरा होत नसला तरी नियंत्रणात राहतो.  
तुम्ही उद्या डायबेटिक असोसिएशनमध्ये जाऊन सर्व समजावून घ्या. तुमची जीवनशैली मात्र बदलायला हवी.  
मधू : डॉक्टर, तुम्ही खूप धीर दिलात. मात्र, मधुमेह कायमचा बरा होत नाही हे ऐकून मी फार घाबरलो आहे.) (तिघेही उठतात आणि भीतीच्या सावटाखाली जड पावले टाकत बाहेर पडतात.)

निवेदिका पुढे येऊन निवेदन करते -

निवेदिका : मधू आणि मधुरा सुखातीला खूप भांबावून जातात. नातेवाईक, ऑफिसमधले सहकारी यांचे सल्ले, वर्तमानपत्रातील निराधार बातम्या यामुळे मधुमेहातून कायमची सुटका करून देण्याची ग्वाही देणाऱ्यांचे ऐकून स्वतःवर अनेक प्रयोग करून घेतात. खूप वेळ आणि पैसा घालवतात. परंतु २-३ महिन्यांनी मोठ्या आशेने केलेल्या ब्लड शुगरमध्ये फरक नाही! शेवटी त्यांचे डोळे उघडतात. आपली पूर्वीची जीवनशैली बदलत आरोग्यदायक जीवनशैलीचा अंगिकार म्हणजेच मधुमेहावरील उपचार आहेत हे त्यांना पटते. मधुमेहाचे पथ्य म्हणजे समतोल आहार, साखरेचा अतिरेके टाळणे यापेक्षा निराळे काही नाही हे त्यांच्या लक्षात येते. थोऱ्या गोऱ्या घेऊन, नियमित व्यायाम करून, आहारात बदल करून मधुकरसांचा मधुमेह लवकरच नियंत्रणात येतो. वजन कमी होते. त्यांच्या सर्व तक्रारी दूर होतात. अधिक उत्साहाने ते रोजची कामे करू लागतात. मुलांचेही खाण्या-पिण्याचे लाड बंद होतात. मुलांचा अभ्यास चांगला सुधारतो. मधुमेह ही जीवनातील धोऱ्यांनी नसून ती एक इष्टपत्तीच ठरते. परंतु हितचिंतकांचे फुकट सल्ले सुरुच असतात. अशाच एका वर्षानंतरच्या एका प्रसंगाची गंमत तुमच्यापर्यंत पोहोचविण्यासाठी पुन्हा एकदा मधू-मधुराच्या घरात डोकावून पाहू या!

(घरी पति व्यायाम करीत असतो. पत्नी योगासने करीत असते. कन्या कराटे गणवेशात अऱ्कशन करीत बाजूने प्रवेश करते.)

मधुरा : अहो, स्वीटीला ब्लॅक बेल्ट मिळाला.

मधू : बापरे! आता स्वीटीला रागावण्याचीही सोय नाही. जपूनच राहायला हवं. परवा तिला अभ्यासातही मेडल मिळालं. आता अभ्यास कर म्हणायची गरज

नाही.

मधुरा : हा सगळा तुमच्या मधुमेहाचा परिणाम. पूर्वी शाळेतून आल्यावर टीव्ही पाहत बसायची. आता आपण व्यायाम करतो हे पाहून तिलाही सुरसुरी आली. आता लवकर उठून कराट्याचे क्लासला जाते. वजन कमी झाल्यानं तिची झोपही कमी झाली आहे. त्यामुळे रात्रीही अभ्यास करते.

मधू : म्हणजे मुलांनी अभ्यास करावा असं वाटत असेल तर आई-बाबांनी मधुमेह मागे लावून घ्यावा असं म्हणतेस की काय?

मधुरा : अहो आपण आपली लाइफस्टाइल आधीच बदलली असती तर मधुमेह नसतानाही तिला यश मिळालं असतं. पण झालं ते झालं. आता तरी आपली दोन्ही मुलं सुधारली आहेत.

(दारावरची बेल वाजते. मधू दार उघडतो)

मधू : या...संतोष आणि संध्या. आज अगदी लवकर आलात!

संतोष : म्हटलं भेटून जावं काकांना. मधुमेह बरा करण्याचा एका खांत्रीच्या बाबीची माहिती मला समजली. त्यांचा मुक्काम फक्त आजच पुण्यात आहे. ते रोज सकाळी नउच्या आत फक्त पाचव लोकांना भेटतात. म्हणून तुम्हाला लवकर तिकडे नेण्यासाठी आलो आहे.

मधू : डायबेटिस झाला म्हणजे काय थोऱ्या दिवसांचा सोबती वाटलो की काय? बस जरा.

संध्या : संतोष, तुमच्या ऑफिसमधल्या गुळवणीचा मधुमेह बरा झाला ते सांग ना काकांना. ते गुळवणी केरळमधल्या नोनी फळाचा रस प्यायले आणि १५ दिवसात बरे झाले अस सांगत होतास ना? परवा माझ्या मैत्रीनीची आईही सांगत होती की, तिच्या भावाला खूप डायबेटिस होता. डोंगरवाडीला एक वैद्य आहेत त्यांची नाडीपरीक्षा जबरदस्त आहे. त्यांनी कसल्या तरी पुड्या दिल्या. एक महिन्यात त्याला बरे वाटले. त्यांचा पत्ताही काका तुम्हाला देते.

संतोष : काका, तुम्ही आत्ताच बाबा महाराजांकडे चला. ते मधुमेह नक्की बरा करून देतात.

मधू : अरे, गेले वर्षभर मी असे पुष्कळ बाबा महाराज, ज्योतिषी, वैद्यराज पाहिले. पण अशांच्या नादाला

## मधुमित्र

लागून परवाच हिच्या ऑफिसमधल्या एकाचा पाय कापावा लागला. साधे पथ्य व व्यायाम करून गेल्या तीन महिन्यांत माझा मधुमेह चांगला नियंत्रणात आला आहे.

संतोष : पण कधीच साखर खायची नाही. भात, बटाटा सोडायचा. रोज इन्शुलिन टोचून घ्यायचं म्हणजे किती त्रास! त्यापेक्षा काका, एकदा महाराजांकडे चला. कोणतेही पथ्य न पाळता अनेकजण बरे झाले आहेत. संध्या : काका, लोक रांगा लावून बसतात त्यांच्याकडे. शिवाय ते फी घेत नाहीत. फक्त औषधांचे पैसे घेतात. पथ्य-पाण्याची कटकट नाही. माझ्या बाबानाही मधुमेह असल्याचं परवाच कळालं. त्यांच्या मागे तर डॉक्टरांनी इन्शुलिन टोचण्याचा ससेमिरा लावला आहे.

मधू : माफ कर संतोष. अरे असे महाराज, बाबा, टीव्हीवरील जाहिराती, वर्तमानपत्रातील जाहिराती वाचून मी अनेक ठिकाणी गेलो. खूप पैसा खर्च केला. आता मला कळून चुकलं आहे की, हे सगळं खोट आहे. मधुमेहामुळे मी व्यायामाला लागलो. योगासनं करू लागलो.

मुलं पिझ्झ्याएवजी भाज्या खाऊ लागली. माझी सर्व जीवनशैली बदलली. असले बाबा लोकांना फसवतात. शुगर तपासू नका म्हणून सांगतात. मी हल्ली त्यांच्याविरुद्ध प्रचार करतो.

मधुरा : माझ्या आईने असेच तिच्या मैत्रींच्या नादाने औषधे सोडून अशास्त्रीय उपचार केले. आता एक डोळा गमावून बसली आहे.

(तेवढ्यात संध्याच्या मोबाइलची रिंग वाजते.)

संध्या : हॅलो राणी, अंग इतका घाबरलेला का आवाज आहे तुझा? काय? घाम येतोय? घाबरलेत? आम्ही आलोच.

मधुरा व मधू : काय गं, काय झालं?

संध्या : माझे बाबा पोट बिघडलं म्हणून रात्री जेवले नाहीत. आत्ता अर्था तासापूर्वी इन्शुलिन घेऊन आमची वाट बघत बसले होते. आत्ता त्यांना खूप अस्वस्थ झालय. खूप घाम येतो आहे. चक्रर येते आहे.

मधू : हे बघ, राणीला सांग, त्यांना आधी चार चमचे साखर दे. नंतर बिस्किटे दे.

संध्या : काका, आधीच डायबोटिस त्यात साखर कशी

देणार?

मधू : अंग घाबरू नको. त्यांना 'हायपो' झाला आहे. त्यांनी साखर खाल्ल्यावर राणीला फोन करायला सांग. (संध्या फोनवर निरोप देते.)

संध्या : दोन महिन्यांपूर्वी शेजारच्या काकांना असेच झाले होते. आमची धावपळ. डॉक्टरांना फोन केला, तर त्यांनी साखर खाण्यासच सांगितले आणि काका जादूसारखे बरे झाले.

(संध्याच्या मोबाइलची रिंग पुन्हा वाजते.)

संध्या : काय गं, बरे आहेत ना बाबा? हुश्श!

मधू : पाहिलंस, मधुमेहीने स्वतः थोडा अभ्यास केला तरी तो निम्मा डॉक्टर होतो.

संध्या : काका, बाबाना घेऊन मी उद्याच तुमच्याकडे येते. तुम्ही त्यांना तुमचे अनुभव सांगा. आता बाबा महाराजांची अपॉइंटमेंट रद्द

(मधू व मधुरा प्रेक्षकांसमोर हात जोडून उभे राहतात.)

मधू : मंडळी, पाहिलं, काय घडलं? आमची नकळत झालेली मधुमेहाला पोषक जीवनपद्धती आम्हाला नडली. फास्ट फूड म्हणजे भरपूर कॅलरीजचा आहार, व्यायामाचा अभाव. त्यामुळे स्थूलपणा आणि पैशाच्या हव्यासापेटी दिवस-रात्र काम. त्यामुळे ताणतणाव. मग काय होणार?

मधुरा : मग बिघडायचं ते बिघडलं आणि मधुमेहाने पछाडलं.

मधू : पण योग्य मार्गदर्शनाने आमचे डोळे उघडले. आम्ही मधुमेह समजावून घेतला. गैरसमजामुळे खोट्या आश्वासनांना भुलून केलेल्या चुका आमच्या लक्षात आल्या. मग नवीन जीवनशैली अंगी बाणवली. योग्य आहार, नियमित व्यायाम, आवश्यक तेवढी औषधे, योग्य तपासण्या व मनःशांती यांचा अंगिकार केला. आम्ही आम्हाला सावरलं. अशी आहे आमची 'घडलं बिघडलं आणि सावरलं'ची कहाणी!

जीवनाची बिघडलेली घडी जशी आम्ही सावरली तशी तुम्हीही सावरा. सावरलेली घडी तशीच टिकेल अशा जीवनशैलीचा अंगिकार करण्याचा निर्धार करून घरी परतू या. धन्यवाद!

(पाश्वसंगीत सुरु होते.... 'जीवनात ही घडी अशीच राहू दे')



असोसिएशनची वार्षिक सभा व स्नेहसंमेलन प्रसंगी व्यासपीठावर डॉ. भास्कर हर्षे, डॉ. ह.वि.सरदेसाई, डॉ. जगमोहन तळवलकर व डॉ. रमेश गोडबोले.

## वार्षिक सभा व स्नेहसंमेलन

रविवार दि. २५ ऑगस्ट २०१३ रोजी चाळीसावी वार्षिक सर्वसाधारण सभा लोकमान्य मलटीपर्पज बँकेच्या बॅ. नाथ पै सभागृहात आयोजित केली होती. सभेचे अध्यक्षपद डॉ. ह.वि.सरदेसाई यांनी भूषविलो. संस्थेचे कार्यवाह डॉ. रमेश गोडबोले, उपाध्यक्ष डॉ. जगमोहन तळवलकर, सहकार्यवाह डॉ.

भास्कर हर्षे तसेच डॉ. अमित वाळिंबे, डॉ. विजय देसाई, डॉ. निलेश कुलकर्णी,

डॉ. मीरा मेहता, संस्थेचे कार्यकर्ते व मानद डॉक्टर्स उपस्थित होते. त्याचप्रमाणे अनेक सभासद व संस्थेचे कर्मचारीही उपस्थित होते. स्नेहसंमेलनानिमित्त सर्व सभासदांसाठी अल्पोपहाराची व्यवस्था केली होती. सभेची सुरुवात सकाळी दहा वाजता झाली. ठराव वाचन, ठरावास मंजुरी, दिवंगतांना श्रद्धांजली वाहिल्यानंतर डॉ. रमेश गोडबोले यांचे प्रास्ताविक भाषण झाले. डॉ. ह.वि. सरदेसाई यांनी मनोगत व्यक्त केले. सूत्रसंचालन डॉ. भास्कर हर्षे यांनी केले. डॉ. अमित वाळिंबे यांनी आभार मानले. वार्षिक सभेनंतर स्नेहसंमेलनाच्या कार्यक्रमात श्री. बंडा जोशी यांचा 'हास्यपंचमी' हा विनोदी एकपात्री कार्यक्रम सादर करण्यात आला. त्यानंतर कार्यक्रमाची सांगता झाली.



वार्षिक स्नेहसंमेलन प्रसंगी श्री. बंडा जोशी यांचा सत्कार करताना कार्यवाह डॉ. रमेश गोडबोले.

# माता अमृतानंदमयी मठ, निंगडी येथे मधुमेह शिबीर



माता अमृतानंदमयी मठ, निंगडी येथे झालेल्या शिबीरात डावीकडून सौ. अर्चना रायरीकर, डॉ. रमेश गोडबोले, सौ. सुकेशा सातवळेकर, डॉ. बोकील.

रविवार दि. १ सप्टेंबर २०१३ रोजी निंगडी येथे माता अमृतानंदमयी यांच्या ६० व्या वाढदिवसानिमित्त 'मधुमेह जागृती शिबीर' आयोजित केले होते. डायबेटिक असोसिएशनतर्फे कार्यवाह डॉ. रमेश गोडबोले यांचे 'मधुमेह काळजी व उपाययोजना' या विषयावर व्याख्यान झाले. त्यानंतर आहारतज्ज्ञ डॉ. अर्चना रायरीकर व सौ. सुकेशा सातवळेकर यांनी आहार व व्यायाम याबद्दल माहिती दिली. डॉ. बोकील यांनी दातांची काळजी याबद्दल माहिती दिली. शिबीरात १६२ रुग्णांची रक्तशर्करा तपासणी सौ. वैशाली सिध्ये व नितीन मुळे यांनी केली. पुस्तक विक्री व प्रदर्शनाचे काम श्री. नीळकंठ खंडकर, श्री. विलास किरपेकर व मीनल खेर यांनी केले. शिबीराला उत्तम प्रतिसाद मिळाला. संयोजकांनी शिबीराचे आयोजन उत्तम केले होते.

## अंधश्रद्धा

साठीतल्या मालतीकाकुना मधुमेह झाल्याचं कळलं. भिशीत त्यांची जवळची मैत्रीण भेटली. स्टॅंडजवळच्या एका दुकानात एक पावडर मिळते. ती मधुमेहावर रोज घेतली की महिनाभरात साखर पूर्णपणे जात असल्याचं तिनं त्यांना सांगितलं. मालतीकाकुनी त्याचदिवशी घसघशीत रक्म मोजून पावडर आणली. पावडरच्या विश्वासावर महिनाभर मनसोक खाणं-पिणं सुरु ठेवलं. महिन्यानं साखर शूट झाली.... गावाकडचे रामू काका. त्रास होतोय म्हणून गावाबाहेर बसणाऱ्या बाबाकडे गेले. बाबाने काही मुळ्या दिल्या. प्रत्येक शनिवारी पूजा आणि उपास करायला सांगितले. दुसऱ्या उपासानंतरच्या दिवशी रामूकाका बेशुद्ध पडले. जवळच्या शहरात वेळेवर डॉक्टरकडे नेलं म्हणून जीव वाचला... तुमच्याबाबतीत असं कधी घडलंय? किंवा तुमच्या आसपास?

मधुमेह हा औषध, योग्य आहार आणि व्यायाम यांनीच नियंत्रित ठेवता येतो. या गोष्टी माहीत असूनही अनेकजण डॉक्टरी सल्ल्याशिवाय नको ती औषधं घेत राहतात किंवा भोंदू बाबांच्या नादाने अंधश्रद्धेला बळी पडतात.

तुमच्या आसपासची किंवा अगदी तुम्हीही बळी पडला असाल तरी ती उदाहरणे आमच्याकडे नक्की पाठवा. या उदाहरणातून इतरांना काही उपदेश घेता आला तर ते तुम्ही केलेले सत्कार्यच ठरेल.

म्हणूनच अशी उदाहरण पाठवा आमच्याकडे! आमचा पता – पान ४ वर

## सर्व सभासदांना नम्र विनंती

आपणास पाठविलेल्या 'मधुमित्र'  
अंकाच्या पाकिटावर उजव्या  
कोपन्यात आपली नूतनीकरणाची  
तारीख छापलेली असते. कृपया  
ही तारीख वाचून, या तारखेपूर्वीच  
सभासदशुल्क भरून नूतनीकरण  
करावे.  
सहकार्याबद्दल धन्यवाद!

**कार्यवाह,**  
डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया,  
पुणे शाखा

## पोर्स्टाने अंक मिळण्याविषयी :

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखेचे सर्व सभासद आणि 'मधुमित्र'चे वार्षिक वर्गीदार यांना पोर्स्टाने अंक पाठविले जातात. त्यासाठी दर महिन्याच्या सुरुवातीस पोस्टाच्या ताब्यात अंक देण्यात येतात. १५ तारखेपर्यंत घरपोच अंक मिळणे अपेक्षित असते. मात्र, त्याप्रमाणे अंक न पोहोचल्यास, कृपया पोस्टमनकडे व पोस्ट ऑफिसमध्ये चौकशी करावी. तरीही २० तारखेपर्यंत अंक न मिळाल्यास कृपया पोस्ट ऑफिसमध्ये लेखी तक्रार द्यावी व 'मधुमित्र' च्या कार्यालयात (दूरध्वनी क्रमांक २५४४०३४६ किंवा ६४०९८९६ किंवा २५४३०९७९) संपर्क करावा अशी विनंती आहे.

## मधुमित्र

देणगीदार - १ ऑगस्ट २०१३ ते ३१ ऑगस्ट २०१३

डायबेटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा

१) श्री. अविनाश दत्तात्रय जोशी	.....	११,०००/-
(कै. सौ. शुभदा अविनाश जोशी यांचे स्मरणार्थ)		
२) श्री. शैलेश पालेकर	.....	१०००/-
(श्री. शरदकुमार पालेकर यांच्या वाढदिवसानिमित्त)		
३) सरीता श्रीकृष्ण आंबेटकर	.....	१००९/-
(श्रीकृष्ण आंबेटकर यांचे स्मरणार्थ)		
४) श्री. वासुदेव विनायक म्हसवडे	.....	१०००/-
५) श्री. दिगंबर गाडगीळ	.....	१,०००/-
(कै. श्री. के. जी. कगाडगीळ यांचे स्मरणार्थ)		
६) श्री. रविंद्र व्ही. भाटवडेकर	.....	५००/-
७) श्री. संजीव राजाराम बोकील	.....	११,०००/-
(कै. सौ. सुजाता बोकील यांचे स्मरणार्थ)		
२) श्रीमती कुमुदिनी दत्तात्रय कळसकर	.....	५००/-
(कै. श्री. दत्तात्रय रामभाऊ कळसकर यांचे स्मरणार्थ)		

### बाल मधुमेहीसाठी पालकत्व

### आपल्या मदतीची त्यांना गरज आहे.



या योजनेस आमच्या दानशूर सभासदांकळून व हितचिंतकांकळून देण्यांच्या स्वरूपात उत्कृष्ट प्रतिसाद मिळत आला आहे. प्रतिवर्षी बालमधुमेहींची 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 १०,०००/- ची देणगी देऊन एका बालमधुमेहीचे एक वर्षाचे पालकत्व स्वीकारावे ही विनंती.

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

# मधुमेहाच्या रुग्णांचे हात

मधुमेही व्यक्तिना पायाप्रमाणे हाताची काळजी घेणेही आवश्यक असते. ही काळजी कशी घ्यावी याची उदाहरणासह माहिती.

डॉ. संजीवनी केळकर, एम. एस.

अनेक वर्ष मधुमेह असलेल्या विशेषत: टाइप २ च्या रुग्णांना होणारी अनेकविध कॉम्प्लिकेशन्स किडनी, मेंटू, हृदय, पावले, रक्तवाहिन्या, पेरिफरल न्यूरोपथी, डोळे विशेषत: रेटिना यावर आपण नेहमीच बोलत असतो, वाचत असतो, ऐकत असतो. ती कशी टाळावी याबद्दलची जागृती करणे सुरु असते.

परंतु मधुमेहाच्या रुग्णांमध्ये होणारी हाताची कॉम्प्लिकेशन्स याबद्दल खूप कमी लिहिले, बोलले किंवा शिकवले जाते. १९७० ते ८० मध्ये त्यावर चर्चा होत असे. मधुमेही रुग्णांमध्ये जशी पायात पेरिफरल न्यूरोपथी होऊ शकते तसेच न्यूरोपथीचे बदल हातामध्येही होत असतात, हे विसरून चालणार नाही. सहा महत्वाची कॉम्प्लिकेशन्स याप्रमाणे आहेत –

- १) हातांच्या सांध्यांमध्ये व सांध्यांच्या हालचालीमध्ये कमतरता येणे.
- २) डेय्युट्रेन्स कॉन्ट्रॅक्चर (तळहात व मनगट जखडणे)
- ३) ट्रिगर फिंगर (बोट वाकणे)
- ४) न्यूरोपाथिक हातांचे अल्सर्स (जखमा)
- ५) हातांमधील अशक्तपणा. विशेषत: तळहाताच्या मागील त्वचा जाड होणे. (म्हणून मधुमेहींच्या इतर तपासणीबरोबर हातांची तपासणी करणे विसरता कामा नये.)
- ६) ट्रॉपिकल डायबेटिक हॅंड सिंड्रोम (टीडीएचएस) –आफ्रिका व भारतात या केसेस प्रामुख्याने आढळतात.



मधुमेहाच्या रुग्णांना होणारी सूज, ब्रण, सेल्युलायटिस, पू होणे व गँग्रीन होणे फार भरभर वाढत जाते. यातून सेप्टिसिमिया (पू मधील विषासारखे द्रव रक्तातून शरीरभर पसरणे) व ताबडतोब योग्य उपचार युद्धपात्रीवर न केल्यास मृत्युही होऊ शकतो.

येथे रक्तशर्करा नियंत्रण तातडीने करून अँटिबायोटिक्सचा योग्य वापर आणि शस्त्रक्रिया करून पू-सडलेले टिश्यू काढणे व गँग्रीन असेल व गरज भासली तर अँप्युटेशन करून जीव वाचवणे गरजेचे असते.

**(पेरिफरल व्हॅस्क्युलर डिसीझ) –**  
पायांच्या रक्तवाहिन्यांमधील बदल (पेरिफरल न्यूरोपथी)

## मधुमित्र

म्हणजे मज्जातंतू किंवा नसांमध्ये होणारे बदल हे दोन्ही मधुमेहींच्या पायांना होणाऱ्या जखमा व गँगरीनसाठी कारणीभूत असतात, हे आपण जाणतो पण हातांसाठी अशी कारणे क्वचितच आढळतात.

रोप्याच्या हाताला छोटा-मोठा मार किंवा स्त्रियांच्या हाताला सुई टोचल्याने किंवा चाकू, सुरी, खिळा लागल्याचे विसरलेले निमित्तही पेरिफेरल व्हास्क्युलर डिसीझ होण्यास कारणीभूत ठरू शकते. खरचटणे किंवा कीडामुऱी चावण्यानेही हाताला पेरिफेरल व्हास्क्युलर डिसीझ होऊ शकते.

सुरुवातीला असे रुण घरगुती उपाय करून बरे होण्याची वाट बघतात. घराजवळ असणारे वैद्य किंवा वैदूकडेही औषधोपचार घेतात. मग हाताची सूज वाढून गँग्रीन होऊ लागला की दवाखान्यात दाखवायला येतात. यामध्ये दहा-पंधरा दिवस किंवा जास्त काळ निघू जातो. यातून पूर्ण हात गमवायची वेळ येऊ शकते.

पश्चिम बंगालमधील तीन खेड्यांमध्ये काम करताना तीन स्त्रियांमध्ये टीडीएचएस पाहायला मिळाला.

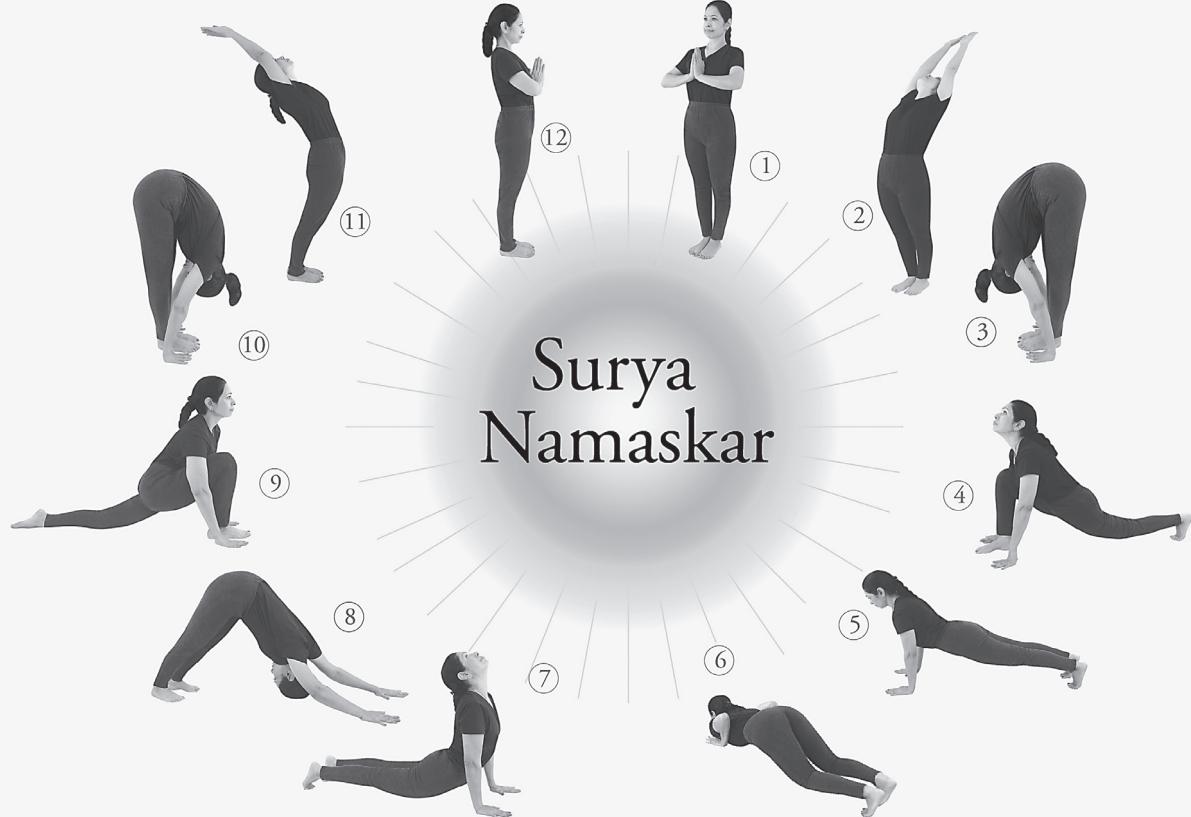
- १) ५६ वर्षाची शिकलेली गृहिणी – कपडे शिवताना हाताच्या उजव्या अंगठ्याला सुई टोचली गेली. त्याला सूज आली. ती वाढत गेली.
  - २) एका आठवड्याने वैदूकडे इलाज केला, शेकले, पोटीस लावले. त्याने सूज वाढली, पू वाढला. ताप आला.
  - ३) दुसऱ्या आठवड्यात हाताला प्रचंड वेदना होऊन अंगठ्याच्या तळ्हाहाताकडचा भाग काळा पडला. पंधरा दिवस झाले मग कोणीतरी थोडा पू काढण्याचा प्रयत्न केला.
- आराम न मिळाल्याने ती स्त्री ऐन दिवाळीच्या दिवशी संध्याकाळी साडेसात वाजता आमच्या दवाखान्यात आली. आर बी एस ताबडतोब केली. ती ७८० मि ग्रॅ. होती. रक्तदाब १००/७० होता. ताप होता.
- ४) ताबडतोब इन्शुलिनच्या ड्रिपने रक्तातील साखर



कमी करण्यात आमचे फिजिशियन यशस्वी झाले. अँटिबायोटिक्स देप्यास सुरवात केलीच होती. रात्री साडेअकरा वाजता पू व सडका टिश्यू काढण्याची शस्त्रक्रिया करण्यात आली. तेव्हा रक्तशर्करा २४० मि ग्रॅ. झाली होती.

- ५) हळूहळू जखम भरायला लागली. परंतु काळा पडलेला अंगठा कधी पूर्ववत होऊ शकत नसतो. ४-५ दिवसांनी शस्त्रक्रियेने अर्धा अंगठा अँम्प्युट करावा लागला. तोपर्यंत दंडापर्यंत लाल झालेला व सुजलेला हात बराच चांगला होऊ लागला. रोज फिजिओथेरपी सुरु होतीच. रुणाला इन्शुलिन देऊन रक्तशर्करा नियंत्रणात ठेवण्यात आली होती. सोबत आहार तज्ज्ञांच्या सूचनांप्रमाणे खाणे-पिणे सुरु होते. घरी पाठवताना रोज मलम पट्टी करायला रुणाला बोलावले गेले.
- ६) तीन आठवड्यांनी हात बराच बघण्यासारखा दिसू लागला. खोल जखमा भरत आल्या व लालगुलाबी झाल्या. त्यानंतर पुनर्श्च रुणावर त्वचारोपण करण्यात आले.
- ७) पाचव्या आठवड्यात ही स्त्री रुण बरी होत आली. अर्धा अंगठा गेला तरी हात आणि जीव वाचला. इतर दोन रुणाही थोडेफार असेच कमी-जास्त प्रकारातले होते.

- डॉ. संजीवनी केळकर  
फोन: ९८२३४८००५०



# मधुमेह नियंत्रणासाठी योग

आजच्या धकाधकीच्या जीवनात आपल्यापैकी कोणालाही वेदनेत, रोगात, दुःखात राहायला आवडेल? या प्रश्नाचे उत्तर नाही असेच असेल. कारण, या प्रश्नांच्या उत्तरात आपल्या सर्वांना आनंदात जगायलाच आवडेल. स्वास्थ्य हवे असे वाटेल, कारण आरोग्य मेडिकलच्या दुकानात विकत मिळत नाही. ते स्वतःच कमवावे लागते.

हिंदीत एक म्हण आहे, सिर सलामत तो पगडी पचास. आपल्याला आयुष्यात जर कोणते उद्दीष्ट साध्य करायचे असेल तर आपले आरोग्य चांगले ठेवणे खूपच आवश्यक आहे.

स्वास्थ्य किंवा आरोग्य म्हणजे तरी काय? तर रोगाची

अनुपस्थिती म्हणजे आरोग्य नाही. शारीरिक, सामाजिक, अध्यात्मिक पातळीवरील संतुलनाची अनुमती म्हणजे स्वास्थ्य किंवा आरोग्य होय. स्वतःची जीवनशैली जोपर्यंत संतुलित आहे तोपर्यंत स्वास्थ्य चांगले राहते. जेव्हा लहान-मोठे आजार होतात परंतु त्यातून औषधोपचाराने बरे होतात, पण मानसिक संतुलन नसेल किंवा सकारात्मक दृष्टिकोन नसेल तर कोणत्याही समस्येविषयी काळजी किंवा भिती वाटते. त्यामुळेच स्वास्थ्य व आरोग्य बिघडते. येथेच खरी गोम आहे कारण शरीरातील छुपा रुस्तम आपल्या सवंगड्यांना घेऊन डोके वर काढीत असतो.

## मधुमित्र

एकदा का छुपा रुस्तम मधुमेहाने शरीरात प्रवेश केला की, त्या आजारापेक्षा मिळणाऱ्या सूचना अतिशय त्रासदायक असतात. वेगवेगळ्या डॉक्टरांच्या विविध तपासण्या, नातेवाईक व मित्रांचे सल्ले याने जीव मेटाकुटीला येतो. खरं तर मधुमेह झाला तरी काबूत ठेवण्याची जबाबदारी आपलीच असते.

मधुमेह झाला म्हणून घाबरलून न जाता त्याला नियंत्रणात ठेवणे गरजेचे आहे. यासाठी आवश्यकता असते ती नियमित योगासने व प्राणायामाची.

### मधुमेहींसाठी आसने

- १) सूर्यनमस्कार
- २) वज्रासन किंवा योगमुद्रा
- ३) अर्धमत्सेद्रासन
- ४) वक्रासन
- ५) सुस वज्रासन
- ६) भुजंगासन
- ७) पाश्चिमोत्तानासन
- ८) हलासन
- ९) सर्वांगासन
- १०) मत्स्यासन



### प्राणायाम

- १) अनुलोम-विलोम कपालभाती (शुद्धक्रिया)
- २) भ्रामरी
- ३) भस्त्रिका
- ४) उज्जयी

- सौ. संगीता आचार्य, डॉबिवली

## वाचकांचे पत्र



### अंकाचे देखणे रूप

ऑगस्टच्या 'मधुमित्र' चे अतिशय देखणे रूप पाहून आनंद वाटला. आकर्षक रंगसंगती, लेखांचे सचित्र नीटनेटके नियोजन, अभ्यासपूर्ण लेख यामुळे हा अंक खूपच अंतर्मुख करणारा, मार्गदर्शक झाला आहे.

मधुमित्र द्वैमासिकाचे मासिकात रूपांतर केल्यामुळे वाचकांना ताजी व आकर्षक माहिती मिळेल याचा आनंद वाटतो.

अंकातील डॉ. रमेश गोडबोले यांचा सूर्यनमस्कार हा लेख सुट्टुटीत आणि माहितीपूर्ण आहे. सूर्यनमस्कारामुळे रक्तातील शर्करा व रक्तदाबही

नियंत्रित राहतो.

डॉ. रमेश दामले यांनी पायग्लुटोझोन हा महत्वाचा विषय मांडला आहे. मात्र हा विषय अधिक संक्षिप्त झाला आहे.

डॉ. समीर मोने यांनी 'जेनेरिक औषधे' या लेखात तकत्यानुसार खूपच उपयुक्त माहिती दिली आहे.

डॉ. वसुधा कुलकर्णी यांचा 'साठीतील मधुमेह' हा लेख देखील खूपच आवडला.

'मधुमित्र' च्या निमित्ताने एक चांगला अंक हातात पडल्याचे समाधान वाटते.

- प्रा. रावसाहेब कुलकर्णी, पुणे.

## 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 ३.३० 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 चेल्लाराम 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](http://www.anodynetherapy.in)

I-002, Mahindra Royale, Pimpri Nehru Nagar Road,

Opp. H.A. Ground, Pimpri, Pune - 411 018. INDIA

Call : +919822517722, 7875557920, 020-27304270

[anodyneindia@yahoo.com](mailto:anodyneindia@yahoo.com)



A Vasan Healthcare Enterprise

# तुम्हाला माहीत आहे का आपल्या डोळ्यांवर पण दबाव असतो ? आपल्या डोळ्यांचे दबाव तपासून पहा.



आपणांस खालीलपैकी कोणतीही समरऱ्या असल्यास  
आमच्या काचबिंदू तज्जांचा सल्ला घ्या.

लक्षणे : डोळ्यांमध्ये असह्य वेदना होणे • धुसर दिसणे  
• उजेडाकडे बघितल्यावर रंगीत वर्तुळे दिसणे • जवळच्या  
चष्याचा नंबर सारखा बदलणे तसेच • आपले वय ४०  
वर्षांवरील असल्यास • कुटूंबातील कोणासही काचबिंदू  
असल्यास • आणि मधुमेह, थायरॉइड व रक्तदाब असल्यास

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

**CGHS मान्यताप्राप्त**

• करिश्मा सोसायटीजवळ, सिध्दार्थ टॉवर्स समोर, कोथरुड, पुणे ३८. फोन : ०२०-३९८९००००  
• अॅमनोरा मॉल शेजारी, मगरपट्टा सिटी समोर, खराडी-हडपसर लिंक रोड, हडपसर, पुणे.

**फोन : ०२०-३९८९०३००**

वेळ : सोमवार ते शनिवार (सकाळी ८ ते रात्री ८) रविवार (सकाळी ९ ते दुपारी १)