

■ वर्ष २९ ■ अंक ९  
■ जानेवारी २०१७  
■ किंमत ₹ २०/-



■ डायबोटिक असोसिएशन ऑफ इंडिया, पुणे शाखा.  
मधुमेहाविषयी माहिती देणारे मासिक

# मधुमेह

## अवयवदान... जीवनदान



श्री. पवन मोटवानी (रुग्ण)



डॉ. वृषाली पाटील (सर्जन)

एका ट्रान्सप्लाट ऑपरेशनमधून मधुमेह व किडनीविकारापासून मुक्त झालेल्या रुग्णाची व सर्जनची मुलाखत

# सांध्यांच्या दुखण्याची मिती कशाला ? शस्त्रक्रियेला पर्याय असू शकतो.

## एसपीएमएफ थेरेपी आहे ना ! (Sequentially Programmed Magnetic Field)



एसपीएमएफ म्हणजे काय ?  
एसपीएमएफ थेरेपी ही पद्धत संगणक नियंत्रीत असून इलेक्ट्रोमॅग्नेटिक किरणे नेमक्या दुखण्या ठिकाणी जाऊन वंगण तयार करणाऱ्या पेशीना जागरूक करतात आणि पुन्हा वंगणनिर्मिती सुरु होउन सांध्यांची हालचाल नैसर्गिक पद्धतीने सुरु होते.

### या थेरेपीचे फायदे

- अत्यंत सुरक्षित
- पेनकिलरपासून मुक्ती देणारी
- साईंड इफेक्टस् नाहीत.
- किफायतशीर
- हॉस्पिटलमध्ये राहण्याची गरज नाही.
- महत्वाचे म्हणजे हृदयविकार आणि मधुमेह असलेल्यांसाठी उत्तम पर्याय.

आठ वर्षांत ६००० लोक बरे झाले.



### एसबीएफ हेल्थकेअर अॅण्ड हिल्सर्च सेंटर प्रा. लि., पुणे

#### संपर्क :

पुणे : ११८७/३५, श्रीकृष्ण, दादासाहेब जोगळेकर रोड, ऑफ जंगली महाराज रोड,  
मॉडर्न हायस्कूल लेडीज हॉस्टेलच्या समोर, शिवाजीनगर, पुणे ४११००५.

मो. : ८२३७०९९९९० Email : sbfhealthcarepune@gmail.com

मुंबई : लता कुंज, नविन नगरदास रोड, पिंकी सिनेमाजवळ, अंधेरी स्टेशन जवळ,  
अंधेरी पूर्व, मुंबई ४०००६९. फोन: +९१-२२-६४५२३७७७  
www.sbfhealthcare.com



आता मधुमेहींकरीता व  
डाएट करणाऱ्यां लोकांकरीता  
खुशखबर !!



पूर्णपणे नैसर्गिक, मधुपर्णीच्या पानांतून काढलेली,  
स्टिव्हिआ ची जगभर प्रसिद्ध साखर. कॅलरी विरहीत.  
(टॅब्लेट्स, ड्रॉप्स, सॅचेट्स, लिव्ह्स इ. वेगवेगळ्या माध्यमात उपलब्ध)

## मधुमेही व डाएट करणाऱ्यां करीता

शुगर फ्रि कुकिज, चॉकलेट्स, रसगुल्ला, गुलाबजाम, जामस, कप केक्स इ.  
उपलब्ध. विना टेन्शन वापर करू शकता.



पेट्रस फार्मासिटिकल्स, आता पुण्यात उपलब्ध : दोराबजी, फाईन फूड्स, मधुमित्र कोथरुड (९८२२१५४८१३), काका हलवाई (ओंध+सिटी शाखा), अग्रज फूड्स, जोगळेकर एंटरप्रायझेस, सर्व मेडिकल स्टोअर्स मध्ये. फोनवरून घरपोच ऑर्डरची सोय. डायल करा ९७३०२३६८३०

# हिवाळ्यातील आहार

नव्या वर्षात आरोग्याची चांगली काळजी घेण्याचा संकल्प असतोच. त्यासाठी आहाराची पथ्ये पाळावी लागतात.

हेमंत व शिंशिर क्रतू म्हणजेच साधारण नोहेंबर, डिसेंबर, जानेवारी हे महिने आरोग्याच्या दृष्टीने सर्वात उत्तम कालखंड समजले जातात. या काळात हवेत गरवा वाढल्याने जसे कपाटातून स्वेटर आणि मफलर बाहेर येतात तसेच जमिनीच्या पोटातून निसर्गही पोषक पदार्थ पुरवत असतो. आधुनिक पोषणशास्त्राच्यादृष्टीनेही हिवाळ्यातील पारंपरिक आहार बलवर्धक असतो. या दिवसात एरवी उष्ण मानलेले तीळ, बाजरी, गूळ अशा पदार्थाचा वापर करून बरेच रुचकर पदार्थ करण्याची आपली पूर्वापार प्रथा आहे. तीळ लावलेली गरम-गरम बाजरीची भाकरी आणि ताज्या वांग्याचे भरीत चविष्टेबरोबर पोषकताही वाढविते. संक्रातीला तिळ्युळ आणि गुळाची पोळी खाणे हे असेच आणखी एक उदाहरण आहे.

तिळामध्ये भरपूर उष्मांक (कॅलरीज) असल्याने थंडीमध्ये शरीराचे तापमान योग्य राखण्यासाठी मदत होते. शिवाय इतर तेलबियात कमतरता असलेले मोनोअन्सर्सेच्युरेटेड मेदाम्लाचे प्रमाण तिळामध्ये भरपूर असते. हृदयविकार टाळण्यासाठी त्याचा उपयोग होतो. शिवाय तिळामध्ये कॅल्शियम, तांबे, जस्त अशी महत्त्वाची खनिजेही असतात.

बाजरीत इतर धान्यांपेक्षा स्निग्ध पदार्थ, कॅल्शियम व लोहाचे प्रमाण अधिक असते. साखरेपेक्षा गुळामध्ये लोह व इतर पोषक द्रव्ये अधिक असतात. सकाळी सकाळी गरम गरम मुगाच्या डाळीची खिचडी, त्यावर तूप, खोबरे कोथिंबीर घालून लिंबू पिल्लो आणि उडदाच्या पापडाबरोबर ती खाली तर ते आदर्श समतोल आहाराचे उदाहरण होईल. थंडीमध्ये नाशत्यासाठी हा उत्तम पर्याय आहे. तांदळात लायसीन या अमायनो ॲसिडची तर मूगडाळीत मिथिओनीनीची कमतरता असते, परंतु मुगाच्या खिचडीतून तांदूळ व मुगातील कमतरता एकत्रीकरणातून भरून निघाल्यामुळे पोषकतेत मोठी भर पडते. थंडीमध्ये अशी खिचडी खाण्याची प्रथा या क्रतुतील आरोग्याचा विचार करून पडली असावी. हिवाळ्यात हरभरा व



गाजराचे पीक निघते. गाजर हा जीवनसत्त्व 'अ' चा मोठा स्रोत आहे.

हरभयातून उत्तम प्रकारची प्रथिने, कॅल्शियम व लोहाचा पुरवठा होतो. कुझीफेरस कुळातील कोबी, फलॉवर, नवलकोल अशा भाज्याही हिवाळ्यात येतात. अशा भाज्यांमधील अँटीऑक्सिडेंट गुणधर्मामुळे कॅन्सर, हृदयविकार, संधिवात अशा व्यार्धीना आळा बसतो.

हिवाळ्यात मिळणारी संत्रे, मोसंबीसारखी फळे जीवनसत्त्व के चा स्रोत असतो. याशिवाय मक्याची कणसे, हुरडा, आलेपाक अशा चवदार व पोषक पदार्थांनी हिवाळ्यातील पदार्थांची लज्जत आणखी वाढते.

हिवाळ्यात येणारी भाज्या, फळे, धान्य यांनी शरीराला आवश्यक पोषक द्रव्ये पुरविली जातात. त्याचा आस्वाद घेऊन त्याला व्यायामाची जोड दिली तर वर्षभराच्या आरोग्याची बेगमी होते. शिवाय तिळ्युळ देऊन गोड बोलले तर मानसिक स्वास्थ्यही लाभते.



**MedsOnway**  
Your Medicine Ordering App

15% सवलत  
तुमच्या  
औषधाच्या ऑर्डरवर



मिळवा अधिक 100 रुपयांची सवलत  
ह्या नंबर वर मिस्ड कॉल देऊन\*

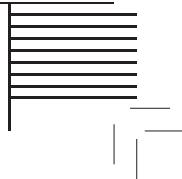
7667 782 782

फ्री  
होम डिलीवरी  
२४ तासाच्या आत



डाउनलोड 'भेड्स ऑन वे' अॅप  
फ्री

२३  
जानेवारी २०१७ | मधुमित्र





## निवासी शिबिर : औरंगाबाद, वेरूळ परिसर

### दि. ३,४,५ मार्च २०१७

महाबल्लेश्वर, माथेरान, गोवा, हैद्राबाद, दापोली, नाशिक-त्र्यंबकेश्वर अशा पूर्वीच्या विविध निवासी शिबिरांप्रमाणेच यावर्षी आणखी एका वैशिष्ट्यपूर्ण ठिकाणी निवासी शिबिर आयोजित करण्यात येणार आहे. औरंगाबादचा परिसर हा परदेशीयांनाही भुरळ घालणारा अनोखा प्रदेश आहे. आपणापैकी बरेच जणांनी तो पूर्वी पाहिलाही असेल. परन्तु वेरूळच्या कैलास लेण्याची खरी खासियत त्यातील वैशिष्ट्यपूर्ण सौंदर्य उलगडून दाखविले तरच कळते. त्यासाठी आपल्या बरोबर पुरातत्व विषयातील तज्ज्ञ व 'देऊळ' या कार्यक्रमाचे निवेदक श्री.उदयन इंदूरकर असणार आहेत. त्यांचे बरोबर कैलास लेणे व परिसर पाहण्याची संधी आपल्याला लाभणार आहे. त्याच बरोबर ताजमहालाची आठवण करून देणारा बीबीका मकबरा, पाणचक्की, बारा ज्योतिर्लिंगापैकी घृष्णेश्वर देवस्थान व इतर बरीच प्रेक्षणीय स्थळे आपण पाहणार आहेत. स्थळ दर्शनाबरोबरच मधुमेहासंबंधी तज्ज्ञांची माहितीपूर्ण व्याख्याने व चर्चासत्रही आयोजित करण्यात येणार आहेत.

## चला निवासी शिबिराला

प्रवास - 'दू बाय दू' लकड़री बसची व्यवस्था.

राहण्याची व्यवस्था : चांगल्या हॉटेलमधील रुम (अँटेच्ड टॉयलेट व कमोडची सोय)

शिबिर शुल्क : सभासदांसाठी रु.८५०० व सभासद नसलेल्यांसाठी रु.९०००

एकूण फक्त ५० जणांचीच राहण्याची सोय होत असल्याने निराशा टाळण्यासाठी लवकरात लवकर वर्गणी भरावी. दि.३१ जानेवारी २०१७ पर्यंत नाव नोंदणी रद्द केल्यास एकूण वर्गणीतील ५० टके व २८ फेब्रुवारी २०१७ पर्यंत रद्द केल्यास १०% रकम परत करण्यात येईल.

नांव नोंदणी : डायबोटिक असोसिएशन ऑफ इंडियाच्या

कर्वे रोडवरील कार्यालयात – रविवार सो॒०८, सकाळी १० ते दुपारी १ पर्यंत.



मांडके  
हिअरिंग सर्व्हिसेस्<sup>®</sup>



## मांडके हिअरिंग सर्व्हिसेस्



मुख्य ऑफिस : समृद्धी अपार्टमेंट, ९६४ सदाशिव पेठ, पुणे ४११०३०

फोन : (020) 24476251, 24477246

शाखा : मिथिला अपार्टमेंट, C9, आनंदपार्क, बँके शेजारी, औंध, पुणे ४११००७

फोन : (020) 25888889, 9595609546

MADHUMITRA - MARATHI MONTHLY / RNI NO : MAHMAR / 1988 / 49990 (DECL NO: SDM/PUNE/SR/47/2013)

Postal Registration No: PCW/166/2014-16 (Publication Date- 1st of every month)

Posting at Deccan Gymkhana PO, 411004, on 3rd of every month.

License to Post Without Prepayment of Postage - License No WPP50.

# डायबेटीसच्या दुष्परीणामांपासून प्रतिबंधात्मक आणि संरक्षणात्मक डोळ्यांची निवा



## KK EYE INSTITUTE

सुपर स्पेशियलिटी नेत्र रुग्णालय

डायबेटीक रेटिनोपथीसाठी  
तज्ज्ञ आणि अनुभवी चिकित्सा

लेन क्र. १, कोरेगांव पार्क,  
सेंट मीराज महाविद्यालया मागे,  
पुणे - १

संपर्क: ६६०९९९५०/५१  
[www.kkeyeinstitute.org](http://www.kkeyeinstitute.org)