

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



मधुमास

■ वर्ष ३१ ■ अंक १२
■ एप्रिल २०१९
■ किंमत ₹३०/-

सूर्यास्त समयी

रंगांची उधळण
करणाऱ्या आकाशाच्या
पार्श्वभूमीवरील पर्यटक
(रॉक गार्डन-मालवण)

फॅटी लिव्हर

गरोदरपणातील
मधुमेह

मधुमेही महिला
व जंतुसंसर्ग



ARYAA
Ultrasound Clinic

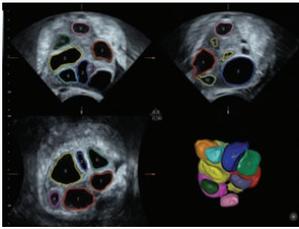
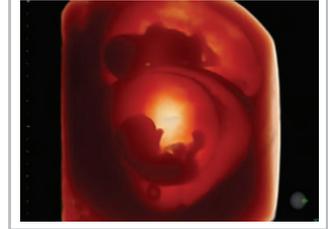
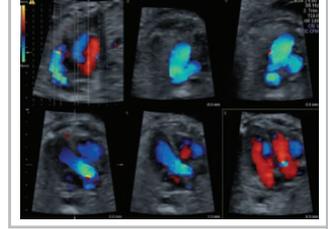
गर्भधारणेपासून प्रसूतीपर्यंत प्रत्येक टप्प्यावर सोनोग्राफी आणि रक्त तपासणी आवश्यक असते. बाळाची वाढ, व्यंग, रक्तप्रवाह, हृदयाची तपासणी त्याचबरोबर आपल्या बाळाच्या चलचित्राचा सुध्दा आनंद तुम्ही घेऊ शकता.

सोनोग्राफीमुळे

निदान होईल बरोबर

उपचार घेणे

होईल सुलभ खरोखर



मधुमेह हा आता सर्वसामान्य आजार आहे. प्रौढ लोकांबरोबरच बालमधुमेह सुध्दा चिंतेचा विषय बनला आहे. याचा परिणाम शरिरातल्या सर्व अवयवांवर होऊ शकतो. जसे की यकृत, किडनी, स्वादुपिंड, गर्भकालीन मधुमेहामुळे गर्भावरती आणि प्रसूतीमध्ये अडचणी येऊ शकतात.

यासाठी नियमित रक्ततपासणी आणि सोनोग्राफी तज्ञ डॉक्टर मार्फत अत्यंत महत्वाची आहे. म्हणूनच योग्य निदान पुढील सर्व धोके टाळू शकतो.

यासाठी आजच **आर्या विलनीकशी** संपर्क साधा.

- 3D & 4D Ultrasound & TVS 4D
- Fetal Echocardiography
- All types of Colour Doppler
- Musculoskeletal Ultrasound
- Neonatal
- Whole Body Ultrasound
- All types of Blood test

ARYAA
Ultrasound Clinic

Dr. Supriya Gadekar (Bildikar)

M.D. DNB

- Fetal Medicine Specialist
- Consultant Ultra Sonologist : KEM
- 21 years of vast experience
- Consultant Ultra Sonologist : CloudNine

ARYAA ULTRASOUND CLINIC

call for appointment or contact

Plot 19, Behind Ratna Hospital, Senapati Bapat Road, Pune 411 007

T : 020 - 25667742 M : 91585 50942 E : aryaaultrasound@gmail.com

आम्ही न थकता काम करतो, तुमचा प्रत्येक दिवस आरोग्यपूर्ण जाण्यासाठी !

आरोग्याची काळजी आपण सारेच घेत असतो. परंतु ऋतूमान, वयोमान आणि जीवनमान यानुसार आजारांचे प्रमाण आणि स्वरूप हे नेहमीच बदलत असतो. अर्थात आजारी पडण्याचं तुमचं कारण काही असलं तरी उपचारांसाठी आम्ही नेहमीच तत्पर असतो. आजार मग तो शरीरातल्या कुठल्याही भागाला झालेला असो, त्यासाठी अनुभवी तज्ञ डॉक्टर्स व आधुनिक यंत्रणेद्वारे आम्ही उपचारांसाठी सुसज्ज आहोत. कारण तुमच्या आयुष्यातला प्रत्येक दिवस हा 'आरोग्य दिन'च असावा असं आम्हांला वाटतं.

जागतिक
आरोग्य दिनानिमित्त
निरोगी आयुष्याच्या
शुभेच्छा !



EDUCATION RESEARCH

जोशी हॉस्पिटल

कमला नेहरू पार्कसमोर, पुणे ४११००४.

फोन: ०२० ४१०९६६६६, २५६७६८६१, २५६७२५६३

रत्ना मेमोरिअल हॉस्पिटल

सेनापती बापट रोड, पुणे ४११०५३.

फोन: ०२० ४१०९७७७७, २५६५१०३७

मालवण निवासी शिबिर (२८ फेब्रु ते ३ मार्च २०१९)

सहभागी झालेले
शिबिरार्थी



मालवण निवासी शिबिर क्षणचित्रे



नौकानयनाचा आनंद घेताना शिबिरार्थी



साळगांवकर यांच्या मंदीरातील गणेशमूर्ती



सिंधुदुर्ग जिल्ह्यातील देवीची मूर्ती



समुद्रातील गोल्डन रॉक



पारंपारिक पद्धतीने स्थानिक कलाकरांनी सादर केलेल्या 'दशावतार' नाटकातील एक दृष्य

उन्हाळा आणि आहार...!!!

-अनुजा किणीकर (आहारतज्ज्ञ)

उन्हाळ्यामध्ये प्रामुख्याने शरीराला ऊर्जा, पाणी आणि क्षार पुरवणारे अन्नपदार्थ आहारात समाविष्ट असावेत. आहार पचायला हलका असावा. तळणीचे, मसालेदार पदार्थ शक्यतो टाळावेत. चवीला जरी ते रुचकर वाटत असले तरी त्यामुळे तहानतहान होते. आणि त्याचा परिणाम इतर खाण्यांवर होतो. उन्हाळ्यात उपलब्ध होणाऱ्या ताज्या फळांचा आणि भाज्यांचा समावेश आपल्या आहारात अधिक असावा. उन्हाळ्यामध्ये कार्बोनेटेड पेयांची आपल्याला भुरळ पडते. ती जाणीवपूर्वक टाळा.

चढत्या तापमानाने आणि वाढत्या उष्णाने मार्च-एप्रिल आला आणि उन्हाळा सुरु झाला याची जाणीव झाल्याशिवाय राहत नाही. बाहेर कितीही उष्ण वाढला तरी आपल्या नित्यक्रमांमध्ये काहीही बदल होत नाही. उलटपक्षी उन्हात फिरायला लागल्यास घामाघूम होऊन दमणे, गळून जाणे, भूक मंदावणे अशा समस्या रोजच्याच होऊन जातात. हवेतील गंमत बघा : थंडीमध्ये गरमागरम खावेसे वाटणारे पदार्थ नकोसे वाटून थंड पदार्थ खाण्याची इच्छा होऊ लागते. उन्हाळ्यात शरीरातील पाणी आणि क्षार कमी होऊन गळून गेल्यासारखे वाटते. बऱ्याच वेळा पाणी कमी प्यायले गेल्यामुळे डिहायड्रेशनदेखील होऊ शकते. तहान भागवण्यासाठी नुसते पाणी प्यायल्यास, त्याचा परिणाम जेवणावर होऊन भूक मंदावते. पोटाने अन्न कमी गेल्यामुळे ऊर्जा मिळत नाही आणि थोड्या कामानेदेखील दमायला होते.

उन्हाळा सुरु झाला काय; आणि किती खावे, जेवणात बदल करावा का, त्याचा नेमका फायदा कसा आणि कोणता, असे अनेक प्रश्न आपल्याला पडले नाहीत तरच नवल.

ऋतुमानाप्रमाणे भाज्यांची आणि फळांची उपलब्धता देखील बदलते. उन्हाळ्यात थंड आणि पाणीयुक्त भाज्या आणि फळे अधिक प्रमाणात लक्ष वेधतात. गाजरापेक्षा आता काकडी जास्त खावीशी वाटते. अशा हंगामी फळांचा आणि भाज्यांचा वापर रोजच्या आहारात केल्यास उन्हाळ्याचे त्रास खचितच कमी करता येतात.

जसा उन्हाळा वाढतो, तसा शरीराला होणारा पाणी पुरवठा कमी पडण्याची शक्यता वाढते. परिणामी, त्वचा कोरडी पडणे, लघवीला त्रास होणे किंवा बद्धकोष्ठता असे त्रास सुरु होऊ शकतात.

डिहायड्रेशन झाल्यास कमालीची मसगळ आणि थकवा येऊन त्याचा दैनंदिन कामांवर परिणाम होतो. त्यामुळे डिहायड्रेशन

न होऊ देता, आहारातून पाण्याची पातळी कशी राखली जाईल याकडे लक्ष दिले पाहिजे.

आपली जीवनशैली आणि आहार यात थोडेसे बदल केल्यास उन्हाळ्याचा त्रास टाळता येतो.

थंड आणि पाणीयुक्त भाज्या- फळांची उपलब्धता सध्या बाजारात मुबलक आहे. त्यातील आपण कशी आणि कोणती निवडायची



Experience the **Colourful** World !

49
years of trust

गुरुनाथ®
ट्रॅव्हल वीथ ट्रस्ट !



Feel Good Holidays

अविस्मरणीय सहली...अविश्वसनीय किंमतीत!

पारंपारिक
धार्मिक
यात्रा



श्री कैलास मानसरोवर



चारधाम



श्री अमरनाथ



श्री गंगासागर-कोणार्क-पुरी

समर स्पेशल सहली	यात्रा	INTERNATIONAL TOURS
काश्मिर एकझांटीक (वैष्णोदेवी) 7/9 दिवस 25 Apr / 1, 7, 13, 19, 25, 31 May	चारधाम 15 दिवस 3, 21, 31 May / 4, 14 June	Dubai Abu Dhabhi 06 Days 14, 26 Apr / 3, 17 May
काश्मिर ट्युलीप स्पेशल 7 दिवस 7 Apr	गंगोत्री-यमुनोत्री 10 दिवस 3, 21, 31 May / 4, 14 June	Amazing Thailand 08 Days 14 Apr / 4, 24 May / 7 June
हिमाचल : सिमला-कुलू-मनाली 11/14 दिवस 19 May / 2 Jun	२ धाम-बद्रीकेदार 11 दिवस 25 May / 4, 8, 18 June	Sparkling Singapore 07 Days 4, 18 Apr / 24 May
नैनीताल-कॉर्बेट-कोसनी 10 दिवस 7, 21 May	श्री गंगासागर-कोणार्क-पुरी 9 दिवस 7, 24 May	Enchanting Bali 6 Days 18 Apr / 10 May / 7 June
नेपाळ-दार्जिलिंग-सिक्किम 6/13/17 दिवस 7, 24 May	श्री पशुपती-नेपाळ 11 दिवस 18 May / 5 June	South East Asia 12 Days 14 Apr / 10, 24 May
आसाम-मेघालय-अरुणाचल 14 दिवस 19 Apr / 24 May (Special Departure)	श्री कैलास मानसरोवर 14 दिवस 11 July / 9 Aug / 8 Sept	Glance of Bhutan 07 Days 14 Apr / 27 May

अनुभवी सहल व्यवस्थापक,
आरामदायी प्रवास,
सस्मित सेवा.

वैविध्यपूर्ण भोजन.
सिनीअर सिटीझन्सची
विशेष काळजी.

सर्व समाविष्ट स्थलदर्शन.
पुणे ते पुणे
सर्व सहल खर्च समाविष्ट.

International Tours with
Indian Food & Marathi
Speaking Tour Escort

102, 'उमा', 2027, सदाशिव पेठ, ICICI बँकेच्या वर, ग्राहक पेठेजवळ, पुणे- 411030. Call : 9595776600 Tel. : 2433 23 23 / 24

GSA ■ सांगली-मिर्ज : 2332300, 9372140825
■ औरंगाबाद : 9423395131 ■ कोल्हापूर : 9665528442
■ नाशिक : 9420902793

WhatsApp
9423033948

Miss-call or
SMS - "TOUR"
to 9422022676

Book Online
www.gurunathtravels.co.in

कार्यालयीन कामकाज : सोमवार ते शनिवार, सकाळी १० ते सायं. ८

MADHUMITRA - MARATHI MONTHLY / RNI NO : MAHMAR / 1988 / 49990
(DECL NO: SDM /PUNE /SR /23) Date - 16.3.18
Postal Registration No: PCW / 166 / 2017 - 2019 (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.



YOUR CONCERNS. OUR CARE.
Obstetrics, Gynaecology & Gynaecologic Subspecialties



+91 84595 85750 ✉ patientrelation@rubyhall.com 📍 Sassoon Road | Wanowarie | Hinjawadi